PERSONAGGI

I GEMELLI BEREZUTSKIY

«Avete mai provato il nostro pomodoro made in Russia?»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di Pal Hansen

7

MENU SALUTARE

LA DIETA ANTI-FREDDO

Rape, legumi e cioccolata
Tutti i piatti che riscaldano

di **Anna Villarini**, foto di Laura Spinelli

24

22.01.2020

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#16

MERCOLEDÌ

ANNO 3 - N. 1

PROFUMI DALL'EST

Zafferano nel kharcho, ratatouille al pesto di dragoncello e aneto
Sono fiori e spezie i segreti della tavola in Georgia
Regno di un'antica tradizione caucasica, capace anche di offrire sensazioni moderne

di **Olia Hercules**
foto di Joe Woodhouse

12

INCHIESTA

LA LINGUA GLOCAL DEL CIBO

Da mappazzone all'«eatalyano» che supera i confini

di **Giuseppe Antonelli**

4

NOMA BAR

*per il **Corriere della Sera***

Classe 1973, designer e illustratore israeliano, tra i più famosi al mondo. Ha vinto, tra gli altri, il Yellow Pencil Award. Ha disegnato le copertine di alcuni libri di Don De Lillo, Haruki Murakami e Margaret Atwood

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

IL SOMMARIO

I NEGOZI CHE AMIAMO
Milano, Stoccolma, Londra
La bottega di ceramiche e il salotto da tè
di **Tommaso Galli**
27

LE NUOVE APERTURE
Dalla cucina povera del bistrot milanese al birrificio analcolico
di **Gabriele Principato**
36

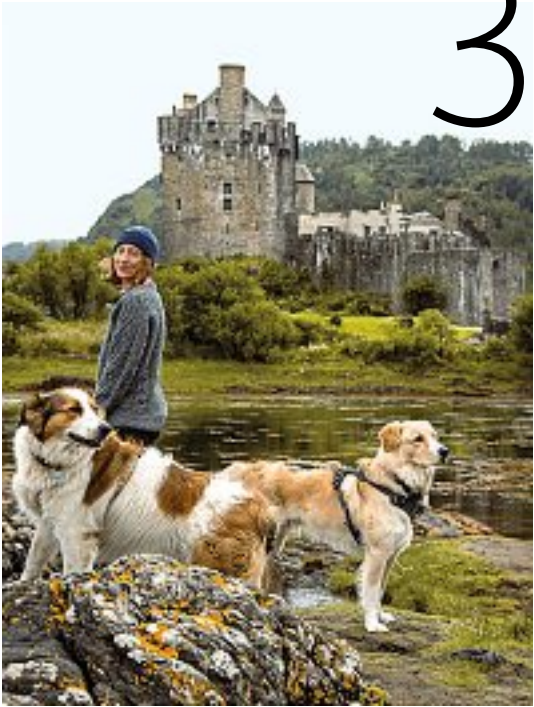
STANZE &OGGETTI
Come allestire l'angolo relax e tutti gli utensili da acquistare
di **Irene Berni** e **Martina Barbero**
28

IL PIATTO GENIALE
Dutch baby ai frutti di bosco
di **Alessandra Avallone**
19

SCUOLA DI VINO
Dal sud della Borgogna, la rinascita del Gamay
di **Luciano Ferraro**
31

LA CUCINA MODERNA
Spaghetti risottati all'acciuga
di **Angela Frenda**
21

LA RICETTA
Quiche con caprino e cavolo nero
di **Martina Barbero**
26

I LIBRI
Ricettari, guide pratiche e diari di viaggio all'avventura
Le ultime uscite
di **Isabella Fantigrossi**
35

20

DOLCE ALLO SPECCHIO
«Upside-down» alle arance
di **Lydia Capasso**

IMPRESE/1
Una cannuccia (di pasta) per salvare il pianeta
di **Tommaso Galli**
22

COSA MANGIA
Sofia Goggia tra la dieta per atleti e piccoli sgarri
di **Isabella Fantigrossi**
39

SCUOLA DI COCKTAIL
Whiskey sour, la difficile prova dei drink a base acida
di **Marco Cremonesi**
33

L'AGENDA
I sei eventi food del 2020 da non perdere
di **Chiara Amati**
37

IMPRESE/2
Benvenuti alla pasticceria nel bosco
di **Gabriele Principato**
34

LE PROSSIME USCITE

Il calendario delle uscite di Cook, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

12 FEBBRAIO
11 Marzo
8 Aprile
6 Maggio
17 Giugno
15 Luglio
16 Settembre
14 Ottobre
18 Novembre
9 Dicembre

L'ELENCO DELLE RICETTE

ANTIPASTI
Mozzarella di patate e lampone di caviale 11
Quiche con caprino e cavolo nero 26

PRIMI
Khinkali con zucca e cipolle caramellate 13
Spaghetti risottati 21
Lasagne integrali con verza e zucca 25

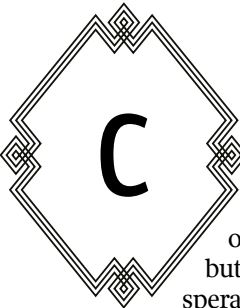
SECONDI
Costine di capra con pere 9
Pesce alla griglia e salsa kindzmari 17
Filetti di rombo e topinambur 25

CONTORNI
Insalata di melagrana e cavolo rapa 14
Cavolfiore al peperoncino verde 14

PIATTI UNICI
Kharcho, minestra georgiana con manzo 15
Focacce dell'Ossezia al formaggio 15
Vellutata di broccoli e crocchette di riso 25
Fusilli alla gallinella 25

DOLCI
Pomodoro verde, torta al pistacchio e sorbetto al dragoncello 10
Clementine croccanti alle noci 17
Dutch baby ai frutti di bosco 19
Upside-down alle arance 20
Brownies con datteri e noci 25
Cioccolata alle mandorle 25

BEVANDE
Whiskey sour 33

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Che bello cominciare un nuovo anno! È come ridisegnare su un foglio bianco tutto quello che si vuole. Ed è proprio così che stiamo organizzando i prossimi mesi di *Cook*. Abbiamo buttato giù i desideri della redazione e piano piano, sperando di realizzarli, li condivideremo con tutti voi. Partiamo con l'inchiesta di **Giuseppe Antonelli**, che ha raccontato come è cambiata negli anni e si è trasformata, da Boccaccio fino ai giorni nostri, la lingua della cucina italiana. Pagine illustrate con arte da **Beppe Giacobbe**. Da tempo nel «mirino» di Alessandra Dal Monte, invece, sono i gemelli Berezutskiy. Volata a Mosca per intervistarli, con la complicità di Tommaso Galli e Pal Hansen, ha restituito un'intensa testimonianza di come sta cambiando la cucina russa. E per rimanere in una modalità «dal freddo», il menu di questo mese lo abbiamo chiesto a una super esperta di cucina dei Paesi dell'Est, la food writer inglese (ma di origini ucraine) **Olia Hercules**. A lei il compito di portarci in un mondo fatto di poesia, aromi e spezie: quello della cucina della Georgia. Troverete piatti forse che non avete mai assaggiato, ma che vi garantisco potranno conquistarvi. Anche per la estrema facilità di preparazione. Le foto sono di suo marito, Joe Woodhouse. A Laura Spinelli il compito di traghettarci, fotograficamente parlando, nel nuovo mondo dell'healthy targato 2020. Le sue foto accompagnano le ricette di Alessandra Avallone e lo schema alimentare creato per voi dalla nostra

RAPITI DAL FREDDO

nutrizionista Anna Villarini, che anche in questo caso è rimasta fedele al tema del numero: la dieta anti-freddo. Per il Dolce allo specchio Lydia Capasso ha interpellato Elisabeth Prueitt, pasticciera americana che ha aperto nel 2002 a San Francisco con l'ex marito Chad Robertson «Tartine Bakery». Sua la ricetta meravigliosa della Upside-down cake alle arance: un dessert stupefacente. Food styling di Erin McDowell, fotografie di **Mark Weinberg**. Martina Barbero ha invece selezionato per voi degli oggetti affascinanti. Io, per esempio, vorrei a tutti i costi il vassoio smaltato (e non è detto che non ceda alla tentazione). Il personaggio del mese, intervistato da Isabella Fantigrossi, è la sciatrice Sofia Goggia. Chiara Amati ha invece selezionato per voi gli eventi imperdibili del 2020. E, tra questi, c'è anche il nostro Cibo a Regola d'Arte, che si terrà al Base di Milano l'8, 9 e 10 maggio. Il tema? L'Italia. Per i locali più di tendenza invece chiedete a Gabriele Principato, che ne ha già individuati cinque da provare subito. Il cocktail e il vino sono, come sempre, affidati a Marco Cremonesi e Luciano Ferraro. Ah, per la mia Cucina moderna, scattata da Stefania Giorgi, mi dedico alla pasta risottata. La cover di questo mese, infine, è una delle nostre preferite. L'ha fatta **Noma Bar**, illustratore tra i più famosi al mondo. Ha vinto, tra gli altri, il Yellow Pencil Award. E ha disegnato le copertine di alcuni libri di Don De Lillo, Haruki Murakami e Margaret Atwood. Divertitevi con noi!

BEPPE GIACOBBE

Storico illustratore del *Corriere*, collabora anche con *Washington Post* e *Wall Street Journal*. Milanese, classe 1953, ha vinto molti premi tra cui l'Italian Illustration Award Excellence

OLIA HERCULES

Classe 1984, cuoca e scrittrice inglese nata in Ucraina, negli anni ha lavorato con Yotam Ottolenghi e nei suoi libri (in uscita il terzo, *Summer Kitchens*) racconta la cucina delle sue origini

NOMA BAR

Designer e illustratore israeliano, Noma Bar ha disegnato le copertine di alcuni libri di Don De Lillo, Haruki Murakami e Margaret Atwood. Ha vinto anche il Yellow Pencil Award

GIUSEPPE ANTONELLI

Professore ordinario di Linguistica italiana all'Università di Pavia, collabora anche con 7 e *La Lettura*. È curatore della collana del *Corriere Le parole dell'italiano*

MARK WEINBERG

Cresciuto tra Pennsylvania e Utah, ha interrotto gli studi in chimica per inseguire la sua passione: la fotografia. Oggi vive a New York, con la moglie Liz e i due figli, ed è specializzato in scatti di cibo e lifestyle

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDI 22 GENNAIO 2020
ANNO 3 - NUMERO 1

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: BRUNO DELFINO

Progetto: redazione grafica
a cura di MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

DA MAPPAZZONE A «EATALYANO»

LA LINGUA GLOCAL DEL CIBO

di **Giuseppe Antonelli**
illustrazione di Beppe Giacobbe

L'ultima tendenza? Il successo di parole originariamente dialettali proiettate in una dimensione internazionale: pizza, risotto, tiramisù... Ecco come e perché quello della cucina è diventato un codice comunicativo che unisce al di là dei confini Soprattutto in epoca televisiva, quando le ricette si guardano ma non si assaggiano. E sempre di più si evocano i sapori e si stimolano le papille solo attraverso i nomi. Così, mentre alcuni termini si trasformano (impiattare, oggi onnipresente, nella Toscana dell'Ottocento significava nascondere), il francese lascia spazio ad inglesismi talvolta inesistenti, come «foodtelling»

Basta anche un piccolo assaggio, per capire che al centro della cucina parlata — compresa quella televisiva, oggi così pervasiva — c'è la lingua. Nel senso che senza tatto, e soprattutto gusto e olfatto, si punta tutto sul detto. Non potendo trasmettere il sapore, si esibisce il sapere: nomi, pietanze, tecniche, preparazioni. Un'orgia di gergalismi che va dai tormentoni giocosi come il «mappazzone» fino all'esoterismo della cucina molecolare: nel *Lessico scientifico gastronomico* di Ferran e Albert Adrià (Bibliotheca Culinaria, 2014) la normalità è rappresentata da lemmi come adragante, ascorbico, ciclamato, metilcellulosa, taumatina.

Dar voce al palato

È la voce della lingua, che evoca il gusto attraverso le parole. Molto più delle immagini viste sullo schermo possono, in effetti, quelle create con i colori retorici di una metafora, un'analogia, una similitudine: «abbracci di filetto di spigola marinati alla soia e zenzero sul letto di purè di topinambur»; «tavolozza di crostini, verdure fritte, tomino alla griglia, salumi e piadina farcita». Il nome immaginifico che leggiamo nel menu di un ristorante funziona molto meglio, da questo punto di vista, delle foto ostentate in un fast food. Quando si parla di cucina le parole devono fare papille: non c'è altro modo per rendere tridimensionale l'esperienza del piatto. Ecco perché quella della cucina è spesso una lingua pirotecnica, tutta cuoco e fiamme. E pazienza se ogni tanto ci sentiamo un po' presi per i fornelli, come ci ricorda Antonio Albanese con l'iperbolica parodia del suo *Lenticchie alla julienne* (Feltrinelli, 2017): «Alghe sferificate all'alito di cernia. Ingredienti per una cena in barca: una cernia cromata, un cesto di alghe marinate, 5 gocce di alginato, un cucchiaio di calcio, un niente di lecitina di soia, una ventata di sale dell'Himalaya». L'appetito vien parlando, non c'è niente da fare. Lo sa bene la cucina televisiva, che vive di un infinito *making of*: prolungatissimo preliminare a un boccone che per lo spettatore non arriverà mai. L'aspettativa si risolve tutta nell'aspetto e all'imboccare si sostituisce l'impiattare, parola magica dell'èra glottovora.

Anche il verbo vuole la sua parte

Scrive Niccolò Tommaseo nel suo *Dizionario dei sinonimi* (prima edizione 1830): «Impiattare, in Toscana dicesi di persona più comunemente che di cosa». Un'allusione al cannibalismo? Ovviamente no! «Pur di persona parlando, è assai men comune di rimpiattare. Rimpiattare più spesso che appiattare usasi attivamente». Dunque impiattare come variante di appiattare, appiattarsi o rimpiattare: verbo sopravvissuto a lungo come base del rimpiattino, un altro modo di chiamare il gioco del nascondino. Partendo dal sostantivo piatto, invece che dall'aggettivo piatto (farsi piatto fin quasi a scomparire), il significato della parola ha virato di 180 gradi (la metafora è quella dell'angolo, la temperatura del forno qui non c'entra): da quello di «nascondere» si è passati a quello opposto di «presentare». I primi dizionari a registrare il verbo con il nuovo significato sono il Treccani nella sua versione in rete, lo Zingarelli 2013 e il Devoto Oli 2014. Ma da quando è cominciato questo uso? Sicuramente non prima della metà del Novecento. In un saggio pubblicato nel 1948, infatti, Giacomo Devoto (uno dei due fondatori del vocabolario) usava *impiattare in un contesto legato a reperti archeologici riguardanti la cucina: lo faceva, però, precedere dall'asterisco che i linguisti usano convenzionalmente per indicare parole o costrutti inesistenti o inaccettabili. Potrebbe essere una semplice coincidenza, ma una delle prime attestazioni di impiattare in campo culinario si trova nel 1983 in una traduzione del poeta latino Giovenale. Di poco precedenti (si risale fino alla seconda metà degli anni Settanta) alcune attestazioni che indicano impiattare come verbo tipico dell'italiano regionale di Sicilia: «Impiattare. Scodellare la pasta o la minestra ('mpiattari)», si legge nel *Bollettino del Centro di studi filologici e linguistici siciliani* in un fascicolo del 1980.

Quando si dice minestra maritata è Boccaccio che ritorna subito alla mente

C'è un toponimo ai fornelli!

La nostra tradizione culinaria, si sa, rimane molto legata alle sue origini locali. Una parte del lessico gastronomico italiano ha radici molto antiche e risale già al Medioevo. Tra le parole documentate ininterrottamente da allora — a volte con qualche cambiamento di significato — ci sono gnocchi, ravioli, tortelli, pappardelle, vermicelli e spaghetti. Ma anche quando sentiamo parlare di una minestra maritata sentiamo risuonare una definizione già usata da Boccaccio nel suo *Decameron* («le suppe lombarde, le lasagne maritate, le frittelle sambucate») e associata fin dal Quattrocento a una ricetta napoletana: «detta a Napoli, tra noi, la maritata». Oggi quella

tradizione si è riversata nella folta famiglia di sigle che affolla i menu: DOP, DOCG, IGT, IGP, a cui si può apparentare anche l'olio evo, cioè extra vergine di oliva (dal Medioevo all'olio evo!). E si traduce nei tanti nomi di luogo — in linguistica: topònimi — che negli stessi menu fanno bella mostra di sé: il lardo di Colonnata, le cipolle di Tropea, i capperi di Pantelleria e tutti quelli riportati nell'*Atlante gastronomico dei prodotti regionali* (Slow food, 2019). «Siamo virtuosamente anti-sovranisti» — ironizzava qualche giorno fa Pierluigi Battista in 7 del *Corriere della Sera* — «e poi diventiamo alfieri del Marrone del Mugello e dell'Olio Pretuziano delle colline teramane o della Spressa delle Giudicarie?».

Nel 2019 l'Oxford English Dictionary ha inserito tra le novità il siciliano «arancino»

Il purè e il passato (remoto)

La diversa matrice geografica si è a lungo riflessa, e in parte si riflette ancora, nelle differenti denominazioni di molte materie prime (pesci, verdure, frutta) e di molte ricette. «Dopo l'unità della patria mi sembrava logica conseguenza il pensare all'unità della lingua parlata», proclamava Pellegrino Artusi nel suo *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, pubblicato la prima volta nel 1891. Per superare la frammentazione dialettale di un'Italia in cui l'italiano si parlava ancora poco, lui, che era romagnolo, scelse di seguire l'insegnamento del Manzoni, guardando al modello linguistico della Toscana e di Firenze: dunque triglie, anche se «nella regione adriatica chiamansi rossioli o barboni», cicale (di mare) e non canocchie, e per la zuppa il tirrenico cacciucco preferito all'adriatico brodetto. La seconda questione che Artusi dovette affrontare era la presenza all'epoca strabordante di nomi e parole francesi: il «gergo francioso», sintomo di quella «stranieromania» che a lui garbava poco. In molti casi i sostituti italiani che proponeva si sono affermati rapidamente: passando dal pesce alla carne, questo vale ad esempio per la costoletta (dal francese *côtelette*) o anche per la bistecca (al posto dell'inglese *beef steak*). Ma sono tante le sue italianizzazioni che non ebbero successo, come il curioso «sgonfiotto» con cui voleva rimpiazzare il soufflé. La stessa sorte toccò a molti dei sostituti che l'Accademia d'Italia provò a imporre in epoca fascista. Qualche esempio? Lo «sfritto» per il sauté di cozze; per yogurt in un primo momento «la iogùrt», poi il «latte bulgaro»; per la Chateaubriand «granfiletto»; e per purée non purea, ma «passato». Altri tempi, per l'appunto.

Starters e *foodlovers*

Oggi anche in cucina si guarda sempre più spesso all'inglese. «La Milano Food Week non è un evento food ma un collettore di eventi creati da una community di food lovers». Nelle comunità di quel tipo è normale leggere critiche in cui ci si lamenta perché «i main dishes sembravano più degli starters». Un tempo si sarebbe detto entrées, oggi il francesismo sa di demodé: il mondo è ormai dominato dal foodtelling. Parola, si badi bene, sconosciuta all'inglese; creata in Spagna nel 2012 sul modello di storytelling e rilanciata da noi all'epoca dell'Expo. Possiamo consolarci pensando alle false parole italiane che da tempo circolano in varie lingue per parlare di cibo e bevande: dal tuttifrutti per «frutta mista» che Little Richard cantava a squarciagola negli anni Cinquanta al freddoccino rifatto qualche anno fa sul cappuccino, da latte per «caffellatte» a pepperoni per un salume piccante fino al tavolino al fresco, cioè all'aperto. Tantissimi sono, d'altronde, gli italianismi gastronomici (veri) che hanno fatto il giro del mondo. Tutti italiani, per limitarsi a un solo esempio, sono i maccheroni, che nei ricettari rinascimentali appaiono anche tra i dolci («maccheroni napoletani di pasta reale fritti, con mele e zuccaro», proponeva nel 1524 il grande cuoco Cristoforo Messi Sbugo), spiegando così il significato dei macaron francesi.

Regionalismi di mondo

Più in generale, grande fortuna riscuote ultimamente l'«eatalyano» glocale: quello di parole provenienti dai dialetti e oggi proiettate in una dimensione internazionale. Come la pizza, ovviamente. «La pizza non si trova nel vocabolario della Crusca [...] perché è una specialità dei napoletani», si legge in un volume del 1858 sugli *Usi e costumi di Napoli*; e nel 1884 Matilde Serao ribadiva: «La pizza, tolta al suo ambiente napoletano, pareva una stonatura e rappresentava una indigestione». Una strada percorsa nel tempo da molte altre parole come il ligure pesto e il lombardo risotto, la mozzarella campana e il veneto tiramisù. L'ultima (in ordine cronologico) è il siciliano arancino, che l'*Oxford English Dictionary* ha inserito lo scorso anno nell'ultimo aggiornamento del suo lemmario. Al maschile, proprio come gli arancini di Montalbano narrati nella sua lingua inconfondibile da Andrea Camilleri: «Tutti gli arancini s'infilano in una padeddra d'oglio bollente e si fanno friggere fino a quando pigliano un colore d'oro vecchio. Si lasciano scolare sulla carta. E alla fine, ringraziannu u Signiruzzu, si mangiano».

IVAN E SERGEY BEREZUTSKIY

TRE COSE DA SAPERE

1
Ivan e Sergey Berezutskiy, 34 anni, con il «Twins Garden» di Mosca sono al 19esimo posto tra i 50 migliori ristoranti del mondo secondo la classifica «World's 50 Best Restaurants»

2
Nel 2017 hanno comprato una fattoria per rifornire il ristorante e controllare interamente la filiera. Ora stanno puntando sul menu vegetale abbinato a vini derivati dalle verdure

3
Oltre al «Twins Garden», che vanta la più grande cantina di Russia, i gemelli hanno due «Wine&Crab», locali in cui assaggiare 9 tipi di granchio. Un terzo aprirà a San Pietroburgo nel 2020

Il «Twins Garden», a Mosca, è il primo locale russo a servire (anche) un menu vegetale
Gli ingredienti arrivano da una fattoria a 200 chilometri dalla capitale in cui i due chef gemelli crescono oltre 150 tipi di erbe e ortaggi
«Qui non esiste solo il caviale ma una varietà di cibi che l'Unione Sovietica aveva distrutto e che noi stiamo recuperando. Mai provato il nostro pomodoro?»

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Pal Hansen, producer Tommaso Galli

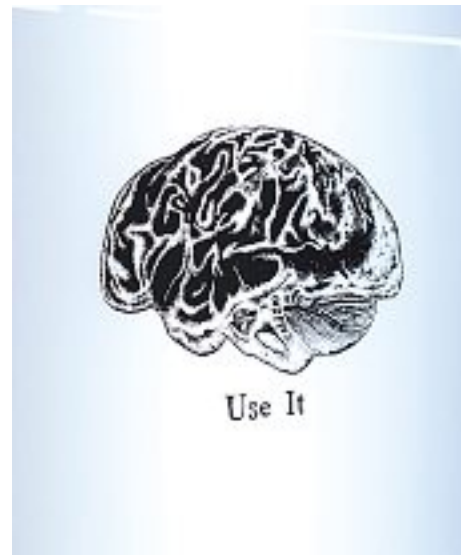
I gemelli che stanno cambiando la cucina russa sono nati a cinque minuti l'uno dall'altro il 6 dicembre 1985 nella città di Armavir, vicino Sochi. Prima Ivan, poi Sergey. La madre li avrebbe voluti entrambi ingegneri come lei. «Però io ero un pessimo studente, mi comportavo male e avevo come unico pensiero le donne — racconta Sergey, il più biondo e il più (apparentemente) introverso dei due —. Insomma, non ero adatto ai numeri. E alla fine ho trascinato con me anche Ivan». Già. La storia professionale dei Berezutskiy, quella che li ha portati ad aprire insieme il «Twins Garden» a Mosca e a svettare al 19esimo posto tra i 50 migliori ristoranti al mondo secondo la classifica «World's 50 Best Restaurants» (motivazione: «la capacità con cui sanno mostrare l'ampiezza della dispensa russa»), è cominciata grazie al fratello indisciplinato. Anzi, a una sua telefonata: «Era l'estate dei nostri 17 anni — si inserisce Ivan, il chiacchierone della coppia —. Io avevo appena superato il test d'ammissione per Ingegneria e dovevo partire per alcuni mesi di pratica in una piattaforma. Sergey mi chiama e mi dice che anche lui stava per iniziare la pratica: sul Mar Nero, in una struttura piena di ragazze. Ho mollato tutto e sono andato a fare il cuoco con lui». La madre all'inizio storce il naso, poi li supporta. I due studiano Gastronomia all'università di Mosca. E approfittano della somiglianza fisica — è impossibile distinguerli, la prima volta bisogna affidarsi alle scarpe, poi si comincia a cogliere qualche minima differenza: Ivan è un po' più alto e ha i capelli di mezzo tono più scuri — per passare gli esami: «Spesso io facevo quelli teorici per Sergey, lui quelli più facili per me». Sergey insorge (in russo), Ivan lo zittisce, Sergey gli risponde male (forse con una parolaccia), Ivan scoppia a ridere.

Nei ristoranti si trovano non più di 40 alimenti: non è possibile, qui abbiamo 11 climi

I PERSONAGGI

1

2

3

4

5

1 I gemelli Sergey, a sinistra, e Ivan Berezutskiy, 34 anni, all'interno del «Twins Garden» di Mosca **2** Uno dei vini vegetali che servono in abbinamento al menu degustazione «Garden» **3** La sala del ristorante **4** La scritta sulla porta del laboratorio creativo **5** Una componente dello staff **6** Una foto della brigata al lavoro nella cucina a vista **7** Uno dei piatti del menu «Twins» con la carne proveniente dalla fattoria di proprietà dei gemelli

Faranno così per tutta l'intervista. Si ricompongono, il racconto prosegue: dopo il diploma prendono strade diverse. Ivan va in Spagna: stage da «El Bulli», primo e unico russo alla corte di Adrià, poi dai Roca e da Garcia. Sergey a Chicago da «Alinea». Diventano chef affermati in ristoranti di terzi, Sergey a Mosca e Ivan a San Pietroburgo. Fino al 2013, quando un'altra telefonata di Sergey riannoda i loro destini. «Mio fratello — è sempre Ivan a parlare — stava preparando la competizione "San Pellegrino Young Chef" e mi ha chiamato per un consiglio. Io gli ho detto: ti aiuto se apriamo un ristorante insieme. Lui mi ha risposto: apriamo un ristorante insieme se vinco». Beh, ha vinto. Sergey prende la parola (non accade molto spesso): «Ero convinto di non farcela, anche perché in quel momento lo sguardo internazionale sulla Russia non era benevolo, eravamo vissuti come un Paese molto aggressivo per via della situazione in Crimea. Invece è successo, hanno scelto me. Ho chiamato Ivan e al posto di esultare gli ho detto: ok, apriamo il tuo ristorante». Sergey non pensava fosse una buona idea: «Due chef nella stessa cucina? Due galli nel pollaio? Ero molto preoccupato. Io e Ivan siamo sì gemelli, quasi uguali nell'aspetto, ma siamo persone diversissime». Ivan interviene: «Vero, ma alla fine abbiamo litigato solo nei primi mesi, poi ci siamo dati una regola: nessun piatto finisce nel menu se non piace a entrambi. Non importa quanto uno l'abbia provato, se l'altro dice no è no». Stabilito questo patto aureo, sono cinque anni che i fratelli lavorano egregiamente insieme, schizzando dal 72esimo posto della «50 Best» nel 2018 al 19esimo nel 2019. «Non ce lo saremmo mai aspettati: ci avevano detto che saremmo entrati nei primi 50, ma stare tra i primi venti cambia... dal giorno successivo avevamo già prenotazioni per gennaio, febbraio, marzo.

Due chef in cucina? Non è facile, ma abbiamo una regola: i piatti che serviamo piacciono a entrambi

6

INGREDIENTI

Per la carne: **1 kg** di costine di capra, **3 g** di sale, **1 g** di pepe, **1 g** di timo, **1 g** di aglio secco. Per la glassa: **140 g** di burro, **140 g** di scalogno, **10 g** di zenzero, **20 g** di aglio, **10 g** di peperoncino, **200 g** di salsa di soia, **120 g** di salsa di pesce, **1,2 l** di brodo di pesce, **140 g** di zucchero, **120 g** di pepe nero, **20 g** di amido, **2 g** di foglie di curry.

PREPARAZIONE

Pulite le costine dal grasso in eccesso, conditele con gli aromi e le spezie, massaggiandole bene per far assorbire alla carne il sapore, e cuocetele sottovuoto a bassa temperatura a 85°C per 12 ore. Per la glassa, tritate finemente insieme scalogno, zenzero, peperoncino e aglio. Soffriggeteli nel burro e unite poi la salsa di pesce, quella di soia, le foglie di curry, lo zucchero e il pepe nero tritato. Versate infine il brodo di pesce e fate sobbollire per 30 minuti. Aggiungete l'amido e mescolate. Ricoprite le costine con la glassa e infornatele per 8 minuti. Servitele calde. (t. gal.)

7

Ed era solo giugno», ricorda Ivan. A questa vetta ci sono arrivati per gradi. La loro prima avventura insieme, il «Twins», aperto a Mosca nel 2014 e rinnovato nel 2017, era una versione più acerba del «Twins Garden» attuale: tecniche d'avanguardia e attenzione per i prodotti, ma senza quella circolarità che li contraddistingue oggi. E che li rende unici rispetto a ogni altro ristorante in Russia: il «Garden», infatti, adesso si approvvigiona da una fattoria a 200 chilometri da Mosca, nella campagna di Kaluga, dove i gemelli coltivano (grazie a un team di otto persone, che arriva a 20 tra aprile e settembre) oltre 150 varietà di frutta, verdura ed erbe aromatiche, di cui 40 solo di pomodori, e poi allevano capre, mucche, storioni. Il 70 per cento di ciò che portano in tavola proviene dalla fattoria. «È stato un lungo processo — spiega Ivan —. Avevamo in mente già ai tempi del primo "Twins" di ampliare la lista degli ingredienti per i nostri piatti. Guardando i menu dei ristoranti russi, infatti, sembrava che il nostro Paese avesse in tutto 40 alimenti. Caviale, granchio, manzo, aragosta, barbabietola, patate, grano saraceno e poco più. Ed è ancora così nella maggior parte dei locali. In realtà ci sarebbe molto altro: la Russia conta ben 11 zone climatiche! Solo che né le persone né i ristoratori sono abituati a sperimentare. Un po' è colpa dell'Unione Sovietica, che ha distrutto la biodiversità a vantaggio delle colture intensive. E ora è difficilissimo recuperare le sementi antiche. Un po' è anche comodo così: la gente chiede questi piatti, i ristoratori li servono. In Russia si è radicata l'idea che si vada al ristorante per spendere, perché il caviale è caro, il granchio è caro. Ma non è obbligatorio che sia così: scoprendo come funzionano le filiere noi abbiamo cambiato rotta». La svolta risale al 2016, quando un businessman cliente del «Twins» li coinvolge in un nuovo progetto: aprire una catena di ristoranti specializzati in granchi, «Wine&Crab». «Noi accettiamo e cominciamo a chiederci perché il granchio sia così costoso: veniva servito a 500 euro a porzione. Siamo andati alla fonte, nell'estrema Russia orientale, per ben 11 volte. E abbiamo capito che a rincarare il prezzo erano gli intermediari, facevano la cresta senza però remunerare a sufficienza i pescatori. Noi abbiamo creato la nostra filiera diretta e oggi da "Wine&Crab" si può fare una degustazione di nove tipi di granchio a 150 euro. In quattro». A cascata anche gli altri ristoranti hanno dovuto abbassare i prezzi, in una sorta di circolo virtuoso. «Questa esperienza con i granchi e il pesce ci ha fatto riflettere: perché non creare una filiera diretta per il maggior numero possibile di ingredienti? Per controllare i costi e la qualità, e per fare ricerca». L'idea della fattoria, dunque, è nata così: i gemelli hanno comprato il terreno a inizio 2017 e a novembre dello stesso anno insieme al partner di «Wine&Crab» hanno inaugurato il nuovo «Twins», con l'aggiunta di «Garden» nel nome e una sede più ampia sempre nel centro di Mosca. All'ingresso, un lungo corridoio di tronchi di betulla — non casuale: il loro cognome, Berezutskiy, viene da *bereza*, betulla in russo — conduce all'ascensore. Settimo piano con vista, luminoso ed essenziale come se ne trovano pochi a Mosca. Il locale conta 84 coperti, un bar, una terrazza, una cantina (tra le più fornite di Russia con oltre 1500 etichette), un laboratorio creativo dove i gemelli passano almeno due ore al giorno. «È stato il grande insegnamento di Ferran Adrià, che anche all'ultimo stagista chiedeva di inventare un piatto alla settimana. Da lui — spiega Ivan — ho imparato che un cuoco deve pensare: per questo sulla porta del laboratorio c'è il disegno del cervello e la scritta *use it*». Il ristorante è aperto sette giorni su sette da mezzogiorno a mezzanotte, come dappertutto in Russia si può mangiare a qualsiasi

I PERSONAGGI

8

INGREDIENTI

Per il caramello: **500 g** di zucchero, **600 g** di glucosio, **150 ml** d'acqua, **10 g** di colorante alimentare verde. Per la ganache: **300 g** di cioccolato bianco, **600 g** di panna. Per la torta al pistacchio: **160 g** di succo d'arancia, **100 g** di pasta di pistacchio, **120 g** di zucchero, **70 g** di olio vegetale, **8 g** di bicarbonato di sodio, **400 g** di farina, **5 g** di aceto, **10 g** di semolina. Per la salsa al pistacchio: **100 g** di panna, **100 g** di pasta di pistacchio. Per il sorbetto al dragoncello: **900 g** di succo di mela, **30 g** di succo di limone, **30 g** di succo di lime, **70 g** di dragoncello, **200 g** di zucchero invertito, **50 g** di glucosio, **6 g** di stabilizzante per gelati, **400 g** d'acqua.

PREPARAZIONE

Fate bollire insieme tutti gli ingredienti del caramello. Quando lo zucchero si sarà sciolto, versate il caramello negli stampini. Per la ganache fate bollire la panna, unite il cioccolato sminuzzato e, quando fredda, mettetela nel sifone. Per la torta al pistacchio amalgamate tutti gli elementi fino a ottenere un composto spumoso. Mettete l'impasto nello stampo e cuocete in forno per 30-40 minuti a 170°C. Quando sarà freddo, sbriciolatelo. Mescolate insieme anche la panna alla pasta di pistacchio. Per il sorbetto, fate bollire l'acqua con gli zuccheri e lo stabilizzante e frullate. Unite anche i succhi di frutta, il dragoncello e congelate. Impiattate infine tutti gli elementi che avete preparato. (*t. gal.*)

9

ora. I gemelli non vanno in vacanza da due anni, con buona pace di mogli e figli (uno a testa, coetanei anche loro): «Siamo stanchissimi ma contenti. Avevamo in testa la lista del nostro ristorante ideale e ci siamo quasi: fattoria, laboratorio, forno tradizionale, ampia carta dei vini, prezzi accessibili (i due menu degustazione costano 110 euro per 12 portate, vini vegetali inclusi nel caso del "Garden", *ndr*), clientela straniera e locale. Il complimento più bello è quello dei connazionali che scelgono il menu vegetale e alla fine ci dicono: "Non abbiamo sentito la mancanza della carne". In quel momento ti senti capito... non è facile togliere la carne ai russi». Come ci riescono lo dimostrano nel laboratorio creativo, il punto da cui parte la degustazione: «La cucina — spiega Ivan, assemblando un macaron al pomodoro — si può ridurre a due gesti: aggiungere liquidi e togliere liquidi. In questa stanza essicchiamo le verdure per intensificarne il gusto. Questo macaron è fatto con pomodoro rosso liofilizzato, olio di foglie di pomodoro, salsa di semi di pomodoro verde. Sono i pomodori che cresciamo nella fattoria: venti varietà di stagione, venti fuori stagione. Per capire come far funzionare le serre abbiamo girato tutti i Paesi Bassi. Sentite che sapore». In effetti chi si aspettava di mangiare un pomodoro così in Russia. Ivan sorride: «È il vantaggio della filiera controllata». E così il menu «Garden» scorre tra tante sorprese: «mozzarella di patate», cioè latte vaccino insaporito con la buccia dei tuberi, fiori di zucchina ripieni di spinaci al miele di ricci di mare, funghi aromatizzati al fumetto di granchio (crescono in serra e vengono «nebulizzati» con un diffusore ambientale), «lardo» di sedano rapa (che, insieme ad altre verdure, frolla per settimane nel grasso animale oppure, opzione vegana, nella cera d'api, in modo da concentrarne il

10

11

12

13

8 Il pomodoro verde **9** Sergey e Ivan nel centro di Mosca **10** I due gemelli all'interno del «Twins Garden» **11** La cattedrale di San Basilio, nella piazza Rossa **12** Il cocktail bar al secondo piano del locale, con ingredienti provenienti anche da tundra e taiga **13** Mozzarella di patate

sapore), kebab di foglie di vite, corteccia di betulla, peperone verde che «cuoce» da solo grazie alla luce e formaggio di capra che caglia sul tavolo dall'inizio della cena. Insomma, ingredienti umili valorizzati dalla tecnica. E accompagnati da vini vegetali, cioè succhi di verdura che subiscono una fermentazione alcolica, esattamente come il vino, attraverso l'aggiunta di lieviti e zuccheri. «Un esperimento che facciamo solo qui. Questi vini sono parte integrante del menu, il sapore arriva anche da loro». Formidabile quello di carota abbinato al piatto chiamato «cavolo»: insieme restituiscono il gusto delle zuppe casalinghe russe. Poi c'è il vino al rabarbaro (frizzante), ai funghi, alla pastinaca (ricorda il Porto), al peperone. Per ottenerne 12 ne hanno testati 40. E che dire dei prodotti che nessuno conosceva e che i gemelli hanno scoperto e inserito nel menu «Twins»: i gamberi del Nord, il granchio «crine di cavallo», diverse varietà di funghi. Se i russi cominciano ad ampliare lo sguardo sulla propria cucina cercando alimenti nativi il merito è di questi due chef. Che organizzano anche un festival con relatori internazionali per formare i giovani cuochi: nel 2018 era incentrato sull'agricoltura, nel 2019 sulla scienza, nel 2020 coinvolgerà entrambi gli aspetti, «le nostre due anime». Certo, i dazi del governo sui prodotti europei hanno dato un'accelerata all'industria locale del vino, degli insaccati, del formaggio. Però l'attenzione al mondo vegetale è un investimento tutto loro. Con un risvolto solidale: chi prenota il menu «Garden» nello *chef's table*, la sala privata, contribuisce al Twins Fund, associazione che aiuta bimbi indigenti e animali abbandonati. Mamma Berezutskiy sarà contenta... «Sì — rispondono i gemelli, stavolta insieme —. Dice che non siamo diventati ingegneri ma che almeno siamo persone impegnate».

INGREDIENTI

10 l di latte, **0,15 g** di acido citrico, **1 g** di caglio animale, **5** patate, **6 g** di caviale, **2 g** di brioche, **2 g** di panna acida

PREPARAZIONE

Sbucciate le patate. Sciacquate poi la buccia accuratamente sotto l'acqua corrente per eliminare l'amido. Asciugatela e grigliatela per qualche minuto. Fatela poi bollire con abbondate acqua per due ore a fuoco medio. Filtrate il brodo e conservatelo. In un pentola abbastanza capiente versate il latte e l'acido citrico e riscaldate fino a raggiungere 37°C. Unite quindi il caglio e lasciate riposare. Quando la cagliata si sarà formata, tagliatela in cubi di 3 cm per lato e lasciate riposare per 15 minuti. Mettete il formaggio che avete ottenuto in un altro contenitore e versateci sopra ¾ del brodo di patate caldo a 85°C. Mescolate fino a ottenere una massa elastica e formate le mozzarelle. Conservatele nel brodo freddo che vi avanza. In ultimo occupatevi del lampone di caviale. Immergete un pezzetto di brioche nella panna acida e passatelo poi nel caviale. Aggiungete una fogliolina in cima e servitelo insieme alla mozzarella. (*t. gal.*)

IL MENU DI OLIA HERCULES

C PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

PROFUMI E POESIA DALL'EST

Testi, food styling e styling di **Olia Hercules**
foto di Joe Woodhouse

L'AUTRICE

Classe 1984, Olia Hercules è una cuoca e scrittrice inglese di origine ucraina. Nata a Kakhovka, ha vissuto prima a Cipro per poi trasferirsi a Londra dove ha studiato lingua italiana e relazioni internazionali e lavorato da Yotam Ottolenghi. Ha scritto due libri, *Mamushka* e Kaukasis, per raccontare la cucina delle sue origini, dalla Siberia all'Uzbekistan. A giugno uscirà il terzo, *Summer Kitchens*

La Georgia possiede un fascino tutto particolare, un magnetismo sottile che ipnotizza all'istante e manda in trance, senza lasciarti scampo. Quando mi sono recata sul posto per completare le ricerche per il mio secondo libro di cucina, *Kaukasis*, ne sono rimasta incantata e volevo subito trasferirmi laggiù, per restare a cucinare per sempre in quella terra. La sua gente, i suoi paesaggi, il suo vino e la sua energia sono capaci di ammaliare il visitatore, ma l'effetto è ancor più pronunciato su tutti coloro che amano la buona cucina di questi luoghi e gli straordinari ingredienti.

Calendula nel kharcho, ratatouille al dragoncello: i segreti della cucina georgiana? Fiori e spezie, protagonisti di molte pietanze. Viaggio nel regno di un'antica tradizione capace di offrire sensazioni moderne

Geograficamente il Caucaso, a cui appartiene la Georgia, confina con Turchia, Iran e Russia: tutte influenze che si fanno sentire, tanto. Eppure, la cucina georgiana conserva anche caratteristiche particolari, radicate nel profondo. Malgrado la vicinanza di territori molto influenti, la Georgia ha saputo conservare e sviluppare una lingua e una cultura proprie, e ovviamente anche la sua cucina. La gastronomia segue la tradizione, ma si presta volentieri anche a sperimentazioni e interpretazioni, come dimostra la nuova generazione di chef e cuochi di successo che si sta oggi imponendo. I georgiani

KHINKALI CON ZUCCA E CIPOLLE CARAMELLATE

INGREDIENTI

1 uovo, **50 ml** di acqua, **200 g** di farina 00, **150 g** di zucca, **1 cucchiaio** di olio, **150 g** di cipolle, **1 manciata** di bacche di crespino, **50 g** di burro, **100 ml** di yogurt, **1 piccolo** spicchio d'aglio, **q.b.** sommacco, **q.b.** semolino, **q.b.** cumino o coriandolo, **q.b.** sale e pepe

In una ciotola, sbattete l'uovo con 50 ml d'acqua, poi aggiungete la farina per formare un impasto grossolano. Trasferitelo su una superficie di lavoro ben infarinata e lavoratelo finché sarà liscio ed elastico. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare almeno per 15 minuti. Mettete la zucca a dadini in una teglia da forno con un filo d'olio, sale, coriandolo tritato e semi di cumino e cuocete in forno per 10 minuti al massimo della potenza. Soffriggete le cipolle in padella con l'olio e regolate di sale e pepe. Quando saranno morbide e appena dorate, aggiungete le bacche di crespino e poi unite il tutto alla zucca. Dividete l'impasto della sfoglia in 20 pezzi. Create poi altrettanti dischetti di 10 cm di diametro. Posizionate al centro un po' di ripieno di zucca e con la punta delle dita, cominciate a raccogliere i bordi del disco verso la sommità, formando delle pieghe. Schiacciate bene il «collo» del fagottino. Cuoceteli poi per 8 minuti in abbondante acqua salata. Scolateli e conditeli con il burro nocciola. Serviteli con una salsa di yogurt insaporita con aglio crudo schiacciato e un pizzico di sommacco. (*t. gal.*)

V
T

10 PERSONE

60 MINUTI

Un classico condimento è quello di noci, aglio, fieno greco, olio e un goccio d'aceto

seguono il ritmo delle stagioni e, nonostante la reputazione di forti consumatori di carne, qui la cucina abbonda di un'infinità di piatti vegetariani straordinari. Uno dei pilastri gastronomici locali, per esempio, è un condimento a base di noci, aglio, calendula, fieno greco, olio e un goccio d'aceto. Viene usato per una vasta gamma di verdure: fagiolini verdi o gialli, funghi o erbe selvatiche raccolte nei campi, come la ekala (nome botanico *Smilax excelsa*, una pianta rampicante). Talvolta viene aggiunto agli spinaci o alla barbabietola grattugiata, per farne delle palline chiamate pkhali, decorate con chicchi di melograno. Spesso serve anche per addensare le zuppe o per guarnire la carne di pollo lessata. Una vera rivelazione è stata per me una pietanza a base di barbabietole chiamata charkhali. Innanzitutto si prepara una salsa chiamata tkemali, che si ottiene bollendo in poca acqua una manciata di prugne acidule intere. Poi si schiaccia la polpa per ottenerne una purea, che sarà condita con sale, peperoncino, aglio, semi di aneto e mentuccia. È uno dei condimenti più comuni e versatili in Georgia, e si accompagna a carne, pesce e uova. Un uso insolito è quello di trasformare questa

Amo i pkhali, palline di spinaci con barbabietola grattugiata e decorate con chicchi di melograno

INSALATA DI MELAGRANA E CAVOLO RAPA

INGREDIENTI

1 melagrana,
1 cavolo rapa,
1 mazzetto di prezzemolo,
½ cipolla dolce,
1 grosso limone,
q.b. olio extravergine d'oliva, **q.b.** sale marino

Per prima cosa occupatevi del condimento di questa insalata molto semplice. Mescolate il succo del limone con un buon pizzico di sale marino. Poi dividete la melagrana a metà e spremetela, raccogliendo tutto il succo nella scodella dove avete versato anche il succo del limone. Prendete ora il cavolo rapa. Pulitelo con molta cura eliminando la buccia e tutte le impurità. Con l'aiuto di un coltello molto affilato, o ancora meglio di una mandolina, affettate finemente il cavolo rapa, l'ideale è ottenere fettine di qualche millimetro di spessore, non più di 5, per intenderci. Aggiungetele poi alla scodella con il condimento. Affettate quindi molto finemente anche la cipolla e unitela a tutti gli altri ingredienti. Completate aggiungendo anche le foglie del prezzemolo. Mescolate energicamente, anche con le mani per far assorbire bene il condimento, e regolate di sale solo se necessario. Servite dopo aver cosparso il tutto con i chicchi dell'altra metà della melagrana e irrorate con un giro abbondante di olio extravergine d'oliva. Questa insalata è un ottimo contorno per carne di maiale arrosto o alla griglia. (*t. gal.*)

C F L V T

4 PERSONE

10 MINUTI

CAVOLFIORE AL PEPERONCINO VERDE

INGREDIENTI

1 piccolo cavolfiore,
50 g di burro,
1 cucchiaio d'olio,
1 cucchiaino di khmeli suneli, oppure polvere di calendula, **150 ml** di brodo vegetale,
100 g di pistacchi sgusciati, **1 cucchiaino** di aceto di vino bianco,
1 cucchiaino di sommacco,
1 peperoncino verde,
q.b. coriandolo fresco

Preriscaldate il forno a 200°C. In una padella, fate sciogliere il burro nell'olio, per evitare che raggiunga il suo punto di fumo, aggiungete tutte le spezie secche e un pizzico di sale. Lavate il cavolfiore e dividetelo in cimette. Sistemate i pezzi di cavolfiore in una teglia da forno e irrorateli con il burro fuso speziato. Lasciate cuocere in forno per 45-60 minuti oppure finché il cavolfiore sarà ben caramellato in superficie. Nel frattempo, frullate i pistacchi sgusciati in un robot da cucina o in un frullatore, fino a ottenere una polvere. Poi aggiungete il brodo, l'aglio, l'aceto, un pizzico di sale e una spolverata di pepe e azionate nuovamente la macchina per ottenere una salsa liscia e omogenea. Potete anche utilizzare mortaio e pestello per questa operazione, aggiungendo un filo d'acqua o di brodo per amalgamare bene gli ingredienti. Assaggiate e regolate di sale se necessario. La consistenza della salsa dovrà essere simile a una crema densa e corposa. Con un cucchiaio, trasferite la salsa sulla superficie del cavolfiore e, se volete, spolverizzate il piatto con i semi di sommacco, 1 peperoncino verde affettato e il coriandolo fresco. (*t. gal.*)

4 PERSONE

60 MINUTI

In alcune zone si aggiungono le prugne pressate per dare una nota di aspro

salsa in marinata per le barbabietole cotte. Quando sono abbinate alla salsa acidula, salata e speziata a base di prugne, le barbabietole dolci si trasformano. Apprezzo molto anche i fagioli. Una minestra sostanziosa, chiamata lobio («fagioli» alla lettera), viene servita in versione sia liquida che molto densa, ed è spesso arricchita di spezie locali, come il fieno greco blu, dal sapore muschiato e intrigante. Per finire, su ogni cosa dominano le erbe aromatiche. Una miscela inebriante di dragoncello, basilico viola, aneto e coriandolo si usa spesso per guarnire a piacere. Tra i miei preferiti, una ratatouille estiva chiamata adjapsandali, a base di peperoni, pomodori e melanzane stufata lentamente. Ma sono le erbe aromatiche, con i loro profumi intensi, a rendere il piatto tanto interessante. Dragoncello, basilico, aneto e coriandolo vengono pestati nel mortaio con aglio e sale, e la salsa viene aggiunta alle verdure appena prima di arrivare in tavola. Prugne ed erbe aggiungono un tocco speciale anche a un altro piatto georgiano, il chakhapuli. La carne dell'agnello da latte viene brasata con poca acqua e una bella manciata di cipollotti, dragoncello e aneto. Talvolta agli aromi che già bollono in

I khinkali sono ravioli fatti con la carne di agnello, o un mix di maiale e manzo

KHARCHO, MINESTRA GEORGIANA CON MANZO

C

F

T

INGREDIENTI

1 kg di costine di manzo, **1** cipolla, **1** foglia d'alloro, **100 g** di riso integrale, **1** peperoncino, **2** carote medie, **1 barattolo** di pomodori, **2 cucchiai** di melassa di melagrana, **2 spicchi** d'aglio, **1 cucchiaino** di semi di coriandolo, **150 g** di noci, **1 pizzico** di zafferano, **2 cucchiai** di foglie di coriandolo, **2 cucchiai** di foglie di basilico viola

Sistemate la carne, la cipolla e la foglia d'alloro in una grossa pentola, aggiungete un po' di sale e coprite con 2 litri d'acqua fredda. Portate a bollore, poi abbassate la fiamma e schiumate le impurità dalla superficie, procedimento che dovrete ripetere per tutta la cottura. Lasciate cuocere a fiamma bassa per due ore. Quando la carne sarà quasi pronta (si staccherà dalle ossa), eliminate la cipolla e la foglia d'alloro, aggiungete il riso e lasciate cuocere per 15 minuti. Poi unite il peperoncino e le carote, il pomodoro, la melassa di melagrana e lasciate cuocere per altri 15 minuti. Assaggiate la minestra e regolate di sale: dovrà avere un buon sapore speziato e piccante. Schiacciate l'aglio e i semi di coriandolo con un pizzico di sale in un mortaio. Poi aggiungete lo zafferano e le noci. Dovrete ottenere una crema, che verserete nel brodo. Per servire, staccate la carne dalle ossa e sistematela nelle scodelle, versate sopra il brodo e guarnite con il coriandolo fresco e le foglie di basilico viola, accompagnando il tutto con una bella fetta di pane. Questa minestra sarà ancor più gustosa e saporita il giorno dopo. (*t. gal.*)

4 PERSONE

150 MINUTI

FOCACCE DELL'OSSEZIA AL FORMAGGIO

INGREDIENTI

50 ml di latte tiepido, **200 ml** di kefir, **7 g** di lievito secco, **1 cucchiaio** di miele, **10 g** di sale marino **450-500 g** di farina 00, **100 g** di polenta, **3** patate, **100 g** di ricotta, **2** tuorli d'uovo **q.b.** cipollotti e aneto, **q.b.** sale marino e pepe nero

Preparate l'impasto per la sfoglia. Aggiungete il lievito e il miele al latte e al kefir e lasciate riposare per 5-10 minuti. Poi aggiungete il sale e gradualmente la farina. Lavorate con forza l'impasto su una superficie ben infarinata e lasciatelo riposare in una ciotola coperta per 1-2 ore. Per il ripieno, cuocete le patate. Poi sbucciatele e quando saranno fredde, schiacciatele e mescolatele con i tuorli d'uovo, il formaggio, i cipollotti, l'aneto tritato e il sale. Trascorso il tempo necessario, sgonfiate l'impasto e dividetelo a metà. Create dei dischi di pasta di 20 cm di diametro. Poi sistemate metà del ripieno al centro. Prendete un'estremità del disco di pasta e ripiegatelo verso l'interno, poi afferrate il margine della prima piega e ripetete l'operazione, fino a creare circa 6 pieghe. Spolverizzate la superficie con un po' di polenta e praticate un forellino nel mezzo. Coprite le focacce e lasciatele lievitare per altri 30 minuti. Preriscaldate il forno alla temperatura massima. Sistemate le focacce in forno e controllate dopo una decina di minuti. Non appena saranno ben gonfie e dorate, spennellatele generosamente con del burro nocciola. Tagliatele e servitele. (*t. gal.*)

4 PERSONE

150 MINUTI

La salsa baje è sempre a base di noci, ma adoro sperimentare con altri tipi di frutta secca

pentola si aggiungono aglio selvatico, acetosella e altre erbe di campo. Si utilizzano anche le prugne verdi, le tkemali, il cui gusto acidulo attenua il sapore grasso della carne. Alla fine in Georgia gli uomini sono avvezzi a bere il liquido residuo del piatto come rimedio infallibile se hanno alzato troppo il gomito. Le ricette di questo menu seguono le tecniche tradizionali, pur allontanandosi dalle combinazioni classiche di ingredienti. Oggi si trovano facilmente spezie come il khmeli suneli anche in Inghilterra. Lo zafferano del mio kharcho non compare nella ricetta tradizionale, ma lo preferisco ai petali di calendula, sia per aggiungere colore che per impreziosire il sapore. Allo stesso modo in Georgia talvolta si aggiungono le prugne acidule pressate per dare una nota di aspro al kharcho, ma in mancanza delle prugne una cucchiaiata di melassa di melograno o di tamarindo andrà benissimo. I khinkali sono ravioli fatti con la carne di agnello, o una combinazione di maiale e manzo. Per gustare questo piatto, basterà macinare la carne e mescolarla con la stessa quantità di cipolle tritate finemente, peperoncino, semi di coriandolo schiacciati e brodo di carne per insaporire il ripieno. Ma siccome

Non esiste tradizione dolciaria A fine pasto solitamente si portano composte di più gusti

PESCE ALLA GRIGLIA E SALSA KINDZMARI

INGREDIENTI

1 orata, **1 mazzetto** di coriandolo, **1-2** peperoncini verdi, **1 grosso** spicchio d'aglio, **2 cucchiai** di aceto di vino bianco, **1 cucchiaio** di miele, **q.b.** olio d'oliva extravergine, **q.b.** sale e pepe

Per fare la salsa kindzmari, frullate il coriandolo (sia i gambi che le foglie), i peperoncini verdi, l'aceto, il miele e un pizzico di sale in un robot culinario o in un frullatore potente per una decina di minuti. Dovrete ottenere una salsa abbastanza liquida, ma senza pezzi grossolani di coriandolo. Il gusto dovrà essere in prevalenza acidulo, speziato e con un leggero retrogusto dolce. Se volete una versione più autentica, omettete il miele, ma io preferisco aggiungere una nota di dolcezza. In ogni caso assaggiatela e aggiustate il sapore secondo il vostro gusto. Attenzione: la salsa scurirà nel giro di breve tempo, diventando nerastra, ma questo non importa, perché il suo sapore non sarà alterato. Se preferite, potete prepararla all'ultimo oppure al posto di un frullatore, utilizzate un mortaio per evitare che le lame di acciaio ossidino il coriandolo. Versate un filo d'olio sul pesce e spolverizzatelo di sale e pepe fresco macinato al momento, non dimenticando di insaporire anche la cavità interna. Passatelo in forno a 180°C per 10 minuti, oppure finché la polpa si staccherà facilmente dalle lische. Servite il pesce accompagnato dalla salsa kindzmari. (*t. gal.*)

C

4 PERSONE

15 MINUTI

CLEMENTINE CROCCANTI ALLE NOCI

INGREDIENTI

750 ml di vino rosso, **100 g** zucchero di cocco oppure integrale di canna, **1 bastoncino** di cannella, **5 grani** di pepe della Giamaica, **½ baccello** di vaniglia, **12** clementine, **100 g** di noci, **3 cucchiai** di miele, **1 pizzico** di sale, **100 ml** di yogurt

Per prima cosa sbucciate le clementine. Grattugiate finemente la scorza e mescolatela al vino, allo zucchero e alle spezie in un tegame dal fondo spesso. Portate il tutto a ebollizione, assicurandovi che lo zucchero si sciolga completamente. Versate poi un po' d'acqua bollente sulle clementine sbucciate, quindi grattate via con delicatezza la pellicina amarognola che le ricopre. Mettete infine le clementine nella pentola con il vino e abbassate la fiamma al minimo. Lasciate sobbollire per circa 25 minuti, rigirandole solo una volta a metà cottura. Toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare nel vino. Per ottenere lo sciroppo di vino, prelevate 150 ml del liquido di cottura delle clementine e fatelo bollire fino a quando non avrà raggiunto una consistenza simile al miele. Preriscaldate il forno a 180°C. Sistemate le noci su un foglio di silicone antiaderente e versateci sopra il miele e il sale. Passate in forno per 10-15 minuti finché il croccante sarà ben dorato, poi lasciatelo raffreddare e indurire. Spezzatelo in frantumi irregolari e distribuitelo sulle clementine. Irrorate con yogurt, sciroppo di vino e servite. (*t. gal.*)

C

4 PERSONE

25 MINUTI

Mi sono ispirata ai gozinaki, dolcetti caramellati nel miele, per inventare un dessert

mio marito è vegetariano, cerco sempre di portare in tavola anche piatti a base di verdure, e questo spiega la mia scelta — a seconda delle stagioni — di una versione a base di zucca, cipolle caramellate e bacche di crespino. Se non le trovate, non scoraggiatevi: basterà utilizzare delle amarene essiccate tritate per ottenere la stessa sfumatura acidula. La salsa baje in Georgia è sempre a base di noci, ma personalmente adoro sperimentare con altri tipi di frutta secca, per esempio i pistacchi, che aggiungono un gusto più dolce e complesso. Con questa salsa guarnisco il cavolfiore cotto in forno, prima di portare in tavola il piatto vegetariano preferito di casa. In Georgia non esiste una grande tradizione dolciaria. A fine pasto si servono in genere solo noci, frutta e composte di frutta. I gozinaki, noci caramellate nel miele, sono una specialità natalizia, e a loro mi sono ispirata per realizzare la mia ricetta di clementine affogate con croccante di noci salate. Godetevi il viaggio nel regno di una antichissima tradizione capace però, allo stesso tempo, di offrire anche sensazioni e fragranze moderne, sia familiari che esotiche.

C'è una minestra, la lobio («fagioli»), che è servita sia liquida sia densa

DUTCH BABY AI FRUTTI DI BOSCO

Ibrido tra pancake, crêpe e pop over, è un dolce perfetto per la colazione che prende il nome dalla padella di ghisa usata per farlo «esplodere» in forno Ottimo con lo yogurt o a fine pasto con una pallina di gelato alla vaniglia

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Gennaio è il primo mese dell'anno ed è anche l'inizio di un decennio importante. È un piacere inaugurarlo con una ricetta perfetta per la prima colazione, da rendere classica in famiglia trasformandola di stagione in stagione. Il dutch baby è un ibrido geniale fra pancake, crêpe e pop over. Un dolce dai bordi alti che si può servire anche a fine pasto, con poca fatica e un risultato sorprendente. L'impasto si prepara nel frullatore con latte, uova, farina e poco zucchero. Un albume montato lo renderà ancora più soffice. Si versa in uno skillet (una padella di ghisa con un manico resistente al calore, adatta al forno, chiamata anche dutch oven, da qui il nome del dolce) con del burro caldo e si passa subito in forno fino ad avere un dolce dorato e letteralmente «esploso» da servire caldo e fragrante. Le guarnizioni di questo pancake gigante possono essere infinite. Io lo consiglio con frutta fresca, cioccolato fuso o yogurt di mattina. A fine pranzo o a cena (è così comodo che può diventare il dessert dell'ultima ora) sostituite lo yogurt con del gelato alla vaniglia o della panna acida.

PREPARAZIONE

Preparate uno skillet di 28 cm di diametro, oppure una teglia tonda della stessa dimensione. Scaldate il forno a 220°C e sistematevi lo skillet o la teglia per scaldarli. Rompete le uova nel frullatore, unite zucchero, latte e farina e passate fino a rendere la pastella spumosa, incorporate il sale e una presa di noce moscata grattugiata al momento. Se desiderate un pancake più leggero montate uno degli albumi a parte e incorporatelo alla pastella già pronta. Proteggendo la mano con un guanto da forno estraete lo skillet caldo, aggiungete il burro (o 3 cucchiai di olio), ruotate la padella per distribuire il condimento, versate rapidamente la pastella e rimettete subito in forno. Cuocete 20 minuti circa. Vedrete il dutch baby gonfiarsi e risalire lungo i bordi, quando è dorato toglietelo dal forno, guarnite e servite subito. Ogni tipo di frutta fresca si sposa bene con questa preparazione, un classico sono i frutti di bosco, le fragole marinate con limone e poco zucchero, ma anche le mele caramellate precedentemente in padella, le pere a dadini con sopra una grattugiata di cioccolato fondente, il semplice succo di limone e zucchero a velo. Per la versione salata, invece, eliminate lo zucchero, aggiungete una macinata di pepe nero e variate gli accompagnamenti. Cottage cheese o ricotta, scorza di limone e aneto, funghi saltati in padella e pancetta croccante, toma grattugiata e prosciutto cotto. Ogni pesce affumicato si sposa benissimo con il dutch baby, aggiungendo un cucchiaio di panna acida e cipollotto affettato sottile. Le alternative veg? Distribuite la vostra verdura preferita saltata in padella sopra il pancake, aggiungete delle fettine di avocado e una spezia a piacere come curcuma, paprika affumicata dolce o cumino. Servite con yogurt leggermente salato a parte.

F

T

INGREDIENTI

3 uova, **2 cucchiai** di zucchero, **1,5 dl** di latte, **100 g** di farina, noce moscata, **2 noci** di burro (o **3 cucchiai** di olio extravergine se preferite), **un pizzico** di sale.
Di accompagnamento: frutti di bosco

4
PERSONE

25
MINUTI

DISPENSA

di
Martina Barbero

BIOLOGICO

Il prodotto, creato dall'azienda canadese MapleFarm, viene ottenuto bollendo la linfa degli alberi. Si tratta di uno sciroppo di aceri non trattati con composti chimici

DALL'INDIA

Originario dell'India, l'aneto è una pianta aromatica che assomiglia, nel sapore, al finocchio e all'anice, ma con note più pungenti e intense. Si può usare fresco o essiccato

GHIACCIATO

A base di 29 erbe, il Vecchio Amaro del Capo è lo spirit calabrese che va servito ghiacciato, a -20 gradi. Le sue essenze sono quelle intense di liquirizia, menta e anice

CREMOSO

Ottimo con granola o frutta secca. Lo yogurt dell'azienda agricola Fusero Mario è prodotto da vacche Frisona piemontesi e la sua consistenza è cremosa e densissima

DOLCE ALLO SPECCHIO

Nata due secoli fa negli Stati Uniti farcita all'ananas, è la torta rovesciata con la frutta caramellata che Elisabeth Prueitt, fondatrice della leggendaria panetteria «Tartine» di San Francisco, prepara in versione senza glutine: con farina di mais e mandorle, ricotta e agrumi morbidissimi

«UPSIDE-DOWN» ALLE ARANCE

di **Lydia Capasso**
foto di Mark Weinberg, food styling di Erin McDowell
producer Martina Barbero

Ricordate la torta rovesciata all'ananas? Era di gran moda intorno agli anni '80: per realizzarla si adagiavano delle fette di ananas su uno stampo cosparso di zucchero caramellato, si versava sopra un impasto a base di farina, zucchero, uova e burro, si infornava e, una volta cotta, si rovesciava sul piatto da portata in modo che l'ananas caramellato rimanesse sulla sommità della torta, formando graziose decorazioni concentriche. La Pineapple upside-down cake nacque in realtà nell'Ottocento, negli Stati Uniti, quando gli ingegneri della Dole, la più grande azienda produttrice di frutta al mondo, inventarono un macchinario capace di tagliare l'ananas in anelli perfetti. La trovata fece la fortuna del frutto tropicale: in breve, infatti, i barattoli di ananas sciroppato divennero un ingrediente molto diffuso nelle dispense degli americani, e quegli anelli perfetti diventarono la base per torte golose. In giro troverete numerose versioni di Upside-down cake, ma noi abbiamo chiesto la ricetta a una vera maestra, una pasticciera molto amata negli Stati Uniti: Elisabeth Prueitt che, insieme all'ex marito Chad Robertson, aprì nel 2002 a San Francisco «Tartine Bakery», dove lui faceva lievitare pagnotte e pani speciali con lievito madre da cuocere nel forno a legna e lei si dedicava ai dolci. In 17 anni il loro progetto è cresciuto e ha varcato i confini degli Usa (oggi hanno anche tre locali a Seul), ma Prueitt, che è intollerante al glutine, continua a sfornare questa deliziosa Cornmeal-ricotta upside-down cake con farina di mandorle e di mais. Niente ananas sul fondo per lei, ma fette di arancia «che cuocendo assumono la consistenza di una marmellata». La amerete, come noi, ancor più della versione tradizionale.

LA MAESTRA

Elisabeth Prueitt, pasticciera americana, ha aperto nel 2002 a San Francisco con l'ex marito Chad Robertson «Tartine Bakery», divenuto negli anni tempio della panetteria. Nel 2008 ha vinto il James Beard Award come miglior pastry chef. È autrice di due ricettari, *Tartine* e *Tartine All Day*

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCIERI

I CONSIGLI

Tagliate l'arancia a fettine sottilissime, in modo che cuocendo si ammorbidiscano e siano facili da tagliare. Oltre alle normali arance bionde, anche le sanguinelle e i mandarini sono adatti. Ovviamente, è meglio eliminare gli eventuali semi. In estate potrete sostituire le arance con pesche, albicocche o mirtilli

INGREDIENTI

Per il fondo: 90 g di zucchero di canna o semolato, 2 cucchiai di acqua, 2 arance tagliate a fette sottilissime. Per l'impasto: 110 g di burro a temperatura ambiente, 150 g di zucchero semolato, 3 uova grandi, 180 g di ricotta, il succo di 3 limoni e la loro buccia, un cucchiaino di sale marino, 55 g di farina di mais, 130 g di farina di mandorle.

PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 165°C, foderate di carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera dal diametro di 25 cm e imburratene i bordi. Mescolate lo zucchero (di canna o semolato) con l'acqua e spalmate il miscuglio ottenuto sul fondo dello stampo. Adagiate le fettine di arancia, una al centro e le rimanenti tutto intorno, leggermente sovrapposte, cercando di non lasciare spazi tra una fetta e l'altra. Tenete presente che tendono a ristringersi durante la cottura. Con uno sbattitore elettrico lavorate il burro morbido e lo zucchero a velocità medio-alta fino a ottenere un composto cremoso, circa due minuti. In mancanza potete farlo anche a mano con una spatola. A questo punto aggiungete i tuorli uno alla volta, facendoli incorporare all'impasto. Versate la ricotta, la scorza e il succo di limone, il sale e amalgamate bene. Mescolate la farina di mandorle e mais e unitele al composto di uova e ricotta. A parte, montate a neve morbida gli albumi. Con una spatola flessibile mescolateli delicatamente all'impasto. Versate il tutto nello stampo con le arance e livellate la superficie con una spatola. Lasciate cuocere in forno per 30/45 minuti o finché la superficie della torta non sarà lucida. Lasciatela raffreddare nello stampo per 15 minuti circa. Poi, per estrarla, passate la lama di un coltello attorno ai bordi, sganciate la cerniera, capovolgete la torta su un piatto e sollevate il fondo dello stampo. Eliminate il foglio di carta da forno e servite. Se ben avvolta con un foglio di pellicola alimentare, la torta si conserverà fino a quattro giorni a temperatura ambiente e fino a una settimana in frigorifero.

È una tecnica che «imita» la cottura del riso in padella. E che ha il grande vantaggio di riuscire ad amalgamare meglio il condimento, per insaporire il tutto alla perfezione

Un unico accorgimento da non sottovalutare: lunga o corta che sia, la pasta deve tenere la cottura

Crediti: ceramiche Stamperia Bertozzi. Location: De Padova, via Santa Cecilia, Milano

SPAGHETTI RISOTTATI ALL'ACCIUGA

di **Angela Frenda**

foto di Stefania Giorgi, food styling di Alessandra Avallone, producer Tommaso Galli

Non esiste un modo per imparare una cosa se non quello di sperimentare. Così è nato il mio amore per la pasta risottata. Che ha seguito la mia piccola «fissazione» per il risotto (del quale la pasta risottata è l'avamposto). So che a qualcuno potrà apparire una forzatura, ma in realtà è un modo diverso di cuocere questo ingrediente. Credo, anzi ne sono sicura, che presenti il vantaggio di riuscire ad amalgamare meglio la pasta con il condimento, e quindi insaporirla. Ovviamente, c'è un'unica grande avvertenza: comprate pasta di qualità. Altrimenti la risottatura sarà un disastro assicurato.

INGREDIENTI

350 g di spaghetti, 1,2 kg di cime di rapa da pulire, 1 peperoncino rosso, 150 g di briciole di pane, 1 porro, 5 spicchi d'aglio, 8 filetti di acciuga, $\frac{1}{2}$ bicchiere di latte, q.b. di sale, q.b. di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Per prima cosa occupatevi della salsa alle acciughe che accompagnerà il piatto. Fate cuocere a fuoco basso in mezzo bicchiere di latte e in mezzo bicchiere d'acqua 4 spicchi d'aglio tritati grossolanamente e il porro tagliato a rondelle. Coprite fino a che l'aglio e il porro non saranno diventati completamente teneri. Se dovesse asciugarsi troppo il fondo della salsa, aggiungete un altro po' di latte. Trascorso il tempo necessario, ci vorranno all'incirca una quindicina di minuti, spegnete il fuoco, unite i filetti di acciuga e passate tutto al frullatore fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Tenete da parte e occupatevi della verdura. Pulite e mondate le cime di rapa, avendo cura di eliminare le foglie sciupate, quelle troppo grosse e la parte finale dei gambi, quella più coriacea. Mettete a scaldare una pentola con abbondate acqua salata e nel momento in cui bolle tuffateci dentro le foglie e i gambi delle cime di rapa. Quando saranno diventati teneri scolateli con una spumarola e frullateli insieme con un cucchiaio di acqua di cottura e un filo d'olio extravergine fino ad ottenere un'emulsione liscia e omogenea. Nel frattempo, saltate in una padella con i bordi alti, in cui poi risotterete la pasta, le cimette più tenere con un filo d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio in camicia. Cuocete infine nell'acqua delle cime di rapa anche gli spaghetti solo per tre minuti. Scolateli subito, sempre con una schiumarola avendo cura di non buttare via l'acqua, e metteteli nella padella insieme alle cimette. Mescolate e continuate la cottura aggiungendo l'acqua della verdura finché la pasta non sarà cotta, basta seguire le indicazioni riportate sugli spaghetti che scegliete. Mi raccomando non fatela scuocere. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco mantecate gli spaghetti risottati con l'emulsione di foglie e gambi di cime di rapa. Impiattate la pasta guarnendola con una manciata di briciole di pane tostato, qualche rondella di peperoncino rosso fresco e uno o due cucchiai, dipende molto dal vostro gusto, di salsa alle acciughe.

TRE COSE DA SAPERE

1 — IL METODO
La pasta risottata viene cotta in padella, con il condimento e con poca acqua o brodo ben caldo, proprio come si fa per il risotto

2 — COME SI FA
Il consiglio è di sbollentare prima la pasta per qualche minuto in acqua salata e poi di completare la cottura in padella

3 — COSA EVITARE
Evitate formati di pasta grossi, come i paccheri. Optate per gli spaghetti, più semplici da gestire, oppure delle mezze maniche (*t. gal.*)

IMPRESE/1

Pastificio Garofalo ha lanciato le prime cinque anni fa e sono diventate una tendenza
Ricavate dagli scarti di lavorazione, vengono poi raccolte per generare biocombustibile
Tre i punti fermi dell'azienda: qualità, trasparenza e tutela dell'ambiente

UNA CANNUCCIA (DI PASTA) PER SALVARE IL PIANETA

1

di **Tommaso Galli**

Le prime cannucce di pasta le hanno lanciate cinque anni fa, agli albori del dibattito sulla plastica, e nel giro di poco tempo sono diventate di tendenza. Soprattutto da quando nel 2019 è stato varato dall'Unione europea lo stop agli oggetti usa e getta, che entrerà in vigore nel 2021. «Ma prima di metterle a punto ci siamo chiesti se avesse senso destinare della pasta già pronta per essere consumata, come gli ziti o i mezzani per citare due formati, a quest'utilizzo. O se fosse più saggio, invece, usare la percentuale di pasta che fisiologicamente viene accantonata durante la lavorazione e rimacinarla per produrre le cannucce», spiega Massimo Menna, amministratore delegato del Pastificio Garofalo, uno dei più antichi di Gragnano, dove si è fatta la storia della pasta secca. Un percorso forse più complicato, ma per Garofalo l'unico «perché altrimenti sarebbe diventato un altro tipo di spreco, e cioè quello alimentare». In più, da poco, nei bar o nei ristoranti viene consegnata una scatola di carta riciclata in cui riporre le cannucce utilizzate, per poi rispedirle in azienda. L'obiettivo? Generare biocombustibile dalle cannucce e riciclare il cartone. «Per noi, la ricerca della qualità dei prodotti si è sempre mossa di pari passo con l'attenzione per il territorio che ci circonda», continua. Territorio a cui Garofalo deve tanto: un'acqua pura per la produzione della pasta, una brezza continua, un clima soleggiato ed un'aria con la perfetta umidità. «Che insieme alla sapienza e alla capacità innovativa dei pastai hanno reso la pasta di Gragnano un caso tipico in Italia», tanto da ottenere la certificazione Igp. E anche le cannucce s'inscrivono in questo percorso di rispetto per l'ambiente. Ma non solo. Perché negli anni Garofalo ha messo in pratica su più livelli una visione di economia circolare per minimizzare gli sprechi. Come decidere di sposare il progetto l'mpasta, un

Nel tempo siamo riusciti a mettere in pratica su più livelli un'economia circolare anti-spreco

CHI È

Massimo Menna, ingegnere, classe 1957, è l'amministratore delegato di Garofalo, uno dei pastificio più antichi di Gragnano: il nome compare già nel 1789

2

3

1 L'essicazione della pasta Garofalo **2** Fettucce integrali con seppie e salsiccia (*foto di Stefania Giorgi*) **3** Le cannucce di pasta **4**, **5** e **6** fasi della lavorazione (*foto di Beatrice Pilotto*)

4

5

6

Dal 2002, con il pacchetto trasparente, facciamo vedere tutto il nostro lavoro

altro sistema per riutilizzare gli avanzi di lavorazione della pasta: in questo caso vengono trasformati in una sorta di lievito madre che dà vita a impasti di vario tipo, dalle focacce al pane per i toast, morbidi e più digeribili. Ma anche essere riusciti a creare un'azienda energeticamente autonoma, grazie all'impianto di trigenerazione alimentato a gas naturale, che rimette in circolo il calore fondamentale per l'essicazione, abbattendo le emissioni di gas serra. «Ogni anno risparmiamo 1.550 tonnellate di anidride carbonica. E trentamila alberi scegliendo di utilizzare solo carta riciclata per gli imballaggi secondari». Tutto passa attraverso una precisa riflessione. Che a volte porta anche a dire di no. «La sperimentazione presentata nel 2010 di un packaging in Pla (polimero che deriva dal mais), per esempio, ha dimostrato come questa strada non sia ancora praticamente sostenibile per un'azienda. Mentre utilizzare un pacchetto di plastica al 100 per cento riciclabile ora ci sembra la scelta più giusta. Quello che ci impegniamo a fare è di facilitare il percorso del consumatore al riciclo», continua Menna. E in una società sempre più attenta, sì all'ambiente, ma in fatto di cibo anche alla provenienza e alla qualità di quello che si porta sulla tavola di tutti i giorni, hanno deciso di raccontarsi senza filtri. «L'obiettivo è stato togliere le semplificazioni e dare a tutti gli strumenti per capire cosa facciamo». Basta andare sul sito *Comesifagarofalo.it* e inserire la data di scadenza riportata sulla confezione per sapere le informazioni sulle cento tipologie prodotte: da dove viene il grano utilizzato ma anche le analisi a cui è stato sottoposto prima di essere scelto. «La nostra operazione trasparenza è iniziata, in realtà, nel 2002. Quando abbiamo deciso di far vedere direttamente dallo scaffale, grazie a un pacchetto che non nasconde nulla, quella che noi chiamiamo l'architettura della pasta: cioè il formato, lo spessore e la consistenza». In poche parole, il lavoro a cui si sono dedicati negli ultimi decenni. «Abbiamo ragionato su ogni singolo spaghetto, schiaffone (il pacchero) o fusillo. Riscrivendo a volte la tradizione per adattarla ai tempi che cambiano». E lo sforzo di risollevare il marchio dopo che per anni aveva realizzato formati soprattutto per conto terzi ha dato i suoi frutti. Il primo mercato è l'Italia, che anche quest'anno chiude in positivo, seguito poi da altri 70 Paesi. La cultura della pasta, per Garofalo, non passa però solo attraverso l'attenzione per l'ambiente o per la qualità. Ma anche per il legame con il territorio. E si è manifestato negli anni con tanti progetti di comunicazione: dalla sponsorizzazione del Napoli a quella del Teatro San Carlo, alla serie tv Quasi Amici, su Sky Sport ai tanti cortometraggi. Un modo, il loro, per parlare di una terra difficile, ma piena di risorse. Come la pasta.

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

A pranzo e a cena dovrebbero essere sempre presenti zuppe e minestroni a base di cavoli, rape e legumi, i cibi più riscaldanti. E, visto che per mantenere la temperatura a 37°C il corpo utilizza molta energia, via libera anche a qualche cioccolata in tazza. Basta che sia senza latte e senza zucchero

LA DIETA ANTI-FREDDO

di **Anna Villarini***

foto di Laura Spinelli, food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Secondo la tradizione, i giorni di gennaio, e soprattutto il 29, 30 e 31, sono i più freddi dell'anno. In un'epoca, però, in cui le stagioni non sono più quelle di una volta, è possibile che le temperature molto basse si presentino anche in mesi solitamente più miti, come febbraio e marzo. Conserviamo perciò il menu proposto, magari ci tornerà utile più avanti. Perché a scaldare il corpo non contribuiscono solo termosifoni, piumini e sciarpe ma anche il cibo. A pranzo e a cena, dunque, dovrebbero essere sempre presenti zuppe, minestroni, vellutate e contorni preparati con gli ortaggi che ci offre la stagione: sono soprattutto cavoli, cavolfiori, zucca, rape e legumi ad aiutare il corpo a restare caldo. La frutta, invece, la possiamo mangiare anche cotta, in un'insolita macedonia invernale, da cucinare in modo un po' sfizioso. Utilissimo è poi bere tisane e infusi caldi (ma non bollenti), magari con l'aggiunta di un pizzico di cannella, la spezia più riscaldante. E potete anche concedervi un po' di cioccolata amara in tazza (senza latte, però, e senza zuccheri aggiunti). Sappiate, inoltre, che questo è il periodo dell'anno migliore per dimagrire, se ne abbiamo bisogno: a causa del freddo, il corpo utilizza molta energia per mantenere la temperatura a 37°C. Mangiando perciò porzioni «normali» di cibo, potremo perdere peso senza sacrifici e cominciare a prepararci, sin da ora, alla prova costume che ci attende in estate. Al contrario, se siamo un po' troppo magri dovremmo mangiare porzioni generose di cibo, altrimenti rischieremo di arrivare alla porte della primavera sottopeso e anche questo non fa bene alla salute. Ricordiamoci poi che i luoghi comuni sono spesso scientificamente non corretti. Quindi attenzione all'alcol: bere punch caldi o superalcolici sembrerà utile al momento ma l'alcol, essendo un vasodilatatore, aiuterà solamente a disperdere il calore, facendo percepire la temperatura esterna più bassa di quanto non lo sia realmente.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Bevanda di miglio, biscotti di uva passa e avena	Focaccia di farina di tipo 2 alla cipolla e tè non zuccherato	Vellutata di broccoli e crocchette di riso*	Cioccolata alle mandorle*	Crema di fagioli mung con sformatini di finocchi
Ma	Tè nero al cardamomo e pancake di farro	Bruschetta con pane integrale e olio, succo di mandarino	Polenta di grano saraceno ai funghi, zucca al forno	Tisana di eucalipto e barretta energetica fatta in casa	Polpo lessato con cavolfiore al limone e noce moscata
Me	Tisana ai fiori d'arancio con pane alle noci e fichi secchi	Crostini con crema di tofu alle noci e tisana di sambuco	Pasta corta e zucca alla napoletana con cicoria in padella	Macedonia cotta di mele, pere, prugne, fichi secchi e spezie	Vellutata di finocchi, pollo al curry, sedano rapa al limone
G	Caffè lungo, pane di farro e marmellata di agrumi	Infuso di limone e cannella con 30 grammi di mandorle	Minestrone di legumi e farro, cavolo viola al limone	Tisana di tiglio e salame dolce di fagioli	Filetti di rombo e topinambur*
V	Tè alla cannella, crespelle di castagne e marmellata di mele	Caffè d'orzo con pane e humus di fagioli neri	Spaghetti aglio, olio e peperoncino con catalogna all'agro	Budino di mele allo zenzero con bevanda di farro	Lenticchie al cartoccio con cardi lessati al limone
S	Tè al gelsomino e torta di mele	Infuso di canella, un quadretto di cioccolato fondente	Fusilli alla gallinella*	Zuppa dolce di amaranto e pere, tisana di biancospino	Vellutata di sedano rapa e cavolo, sgombro all'arancia
D	Brownie con datteri e noci*	Infuso di anice stellato con mela cotta al forno	Lasagne integrali con verza, zucca*	Spremuta di due arance con 30 grammi di noci	Crema di carote e batate, uova in camicia e pane

DA RITAGLIARE

Ricette spiegate e illustrate a fianco

Crediti: piatti di Asa Selection, Serax, Stefano Toniolo Ceramiche, Jars Céramistes ; tessuti di Society Limonta, C&C Milano

INGREDIENTI

150 g di riso integrale, **300 g** di fagioli rossi, **2** carote grandi, **1** cipolla, **1 spicchio** di aglio, **1/2 tazza** di semi di sesamo, **300 g** di broccoletti, olio evo, sale. Per accompagnare: **8 cuori** di radicchio veronese, aceto di vino bianco o di mele

VELLUTATA DI BROCCOLI E CROCCHETTE DI RISO

C L V

Lessate il riso per 35-40 minuti, scolate. Grattugiate le carote, cuocetele con un cucchiaio di olio e l'aglio tritato, salate e unite al riso. Soffriggete la cipolla con un filo di olio e qualche cucchiaio di acqua, salate e cuocete. Mettetene da parte la metà. Aggiungete a quella rimasta in padella i fagioli, schiacciateli con una forchetta fino ad avere una purea grossolana. Aggiungetela al riso, mescolate bene, regolate di sale e di pepe, formate delle crocchette schiacciate, passatele nel sesamo. Cuocete in padella con un velo di olio sui due lati. Lessate i broccoletti, poi frullateli a crema con le cipolle messe da parte. Versate la crema nei piatti e disponete sopra le crocchette. Tagliate a quarti i cuori di radicchio, stufateli con poco olio e acqua, sale e 2 cucchiai di aceto, coprite finché la verdura è tenera (*al.av.*)

4 PERSONE
60 MINUTI

INGREDIENTI

320 g di fusilli integrali, **8 piccoli filetti** di gallinella, **350 g** di polpa fine di pomodoro, **2 spicchi** di aglio, **1** scalogno, **1 mazzetto** di prezzemolo, **2 rametti** di origano secco, **1 cucchiaio** colmo di capperi sott'aceto, olio evo, sale e pepe

FUSILLI ALLA GALLINELLA

F L

Tritate aglio e scalogno, metteteli in un wok con il pomodoro, un mestolino di acqua, sale e 1 cucchiaio di olio a crudo. Lasciate cuocere il sugo dolcemente, a pentola semi coperta. Nel frattempo spinate i filettini di gallinella con una pinzetta, spennelateli di olio, cuoceteli in una padella antiaderente a fuoco dolce, prima sulla pancia poi sulla schiena, salate e pepate. Mettete da parte 4 filetti, spezzettate gli altri 4, uniteli al sugo insieme ai capperi, metà dell'origano sbriciolato, cuocete 5 minuti. Aggiungete i filetti interi e tenete in caldo. Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolate. Mettete da parte i filetti interi, ripassate in padella i fusilli con il sugo di pesce, distribuiteli nei piatti, appoggiate sopra i filetti, completate con origano, prezzemolo, olio crudo e pepe a piacere. (*al.av.*)

4 PERSONE
30 MINUTI

INGREDIENTI

290 g di farina integrale, **2** uova. Ripieno: **1** cipolla, **300 g** di zucca a buccia arancione, **1/2** verza, **2 spicchi** di aglio, **40 g** di spinacini, **5 dl** di bevanda di avena, riso o soia, noce moscata, cumino in polvere, **20 g** di nocciole tostate, olio evo, sale e pepe

LASAGNE INTEGRALI CON VERZA E ZUCCA

F V

Impastate 220 g di farina con le uova, ½ cucchiaio di olio, sale. Lavorate la pasta con 30 g di farina, avvolgete nella pellicola, fate riposare 30 minuti. Tagliate la zucca a spicchi, cuocete in forno per 20 minuti con un filo d'olio, salate e pepate. Affettate la verza e saltatela in padella con l'aglio e 1 cucchiaio di olio, salate e cuocete 10 minuti, aggiungete gli spinacini, mescolate e spegnete. Tostate 40 g di farina in 2 cucchiai di olio, stemperate con la bevanda e portate a ebollizione mescolando, regolate di sale, pepe, noce moscata. Tirate la pasta, tagliatela in rettangoli e cuocete 30 secondi in acqua. Montate le lasagne alternando pasta, besciamella, verza e zucca. Insaporite con cumino. Terminate con le nocciole spezzate, coprite e cuocete 20 minuti a 180°C, gratinate 10 minuti. (*al.av.*)

4 PERSONE

90 MINUTI

INGREDIENTI

120 g di datteri non dolcificati, **40 g** di noci + **20 g**, **200 g** di farina integrale, **2 dl** di bevanda di riso, **1 dl** di acqua, **1 cucchiaio** di uvette di Corinto, **15 g** di lievito per dolci, **2 prese** di vaniglia vera in polvere, **1 dl** di olio evo, **100 g** di cioccolato 85 per cento, sale

BROWNIE CON DATTERI E NOCI

F L

Riunite in una ciotola la farina setacciata con il cacao, il lievito. Tritate i datteri grossolanamente, metteteli nel mixer e azionatelo per 30 secondi, aggiungete l'acqua e mixate fino ad avere una pasta omogenea. Stemperate la pasta di datteri con il latte di riso e l'olio, incorporate 2 prese di sale. Versate la miscela di datteri, olio e latte nella farina e cacao. Mescolate con una spatola fino ad avere un composto liscio e sodo. Aggiungete le uvette di Corinto e 40 g di noci spezzettate. Rivestite di carta forno uno stampo rettangolare basso di 30 cm x 10 cm circa oppure uno stampo quadrato di 18 cm per lato. Trasferitevi la preparazione e pareggiatela con il cucchiaio. Cospargetela con le noci rimaste spezzettate. Cuocete in forno a 180°C per 25-30 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire. (*al.av.*)

4 PERSONE
60 MINUTI

INGREDIENTI

4 filetti di rombo puliti, **1 mazzetto** di coste rosse, **2** carote, **4 fette** di sedano rapa, alloro, **1** limone bio, prezzemolo, **1 cucchiaino** di senape rustica, olio evo, sale e pepe. Per accompagnare: **500 g** di topinambour, **2 spicchi** di aglio

FILETTI DI ROMBO E TOPINAMBUR

C F

L

Tagliate a bastoncini le carote, il sedano rapa, i gambi delle coste rosse, condite le verdure con un filo di olio e cuocetele in forno 15 minuti con le foglie di alloro, finché diventano tenere, condite con sale e pepe e tenete in caldo. Spennellate di olio i filetti di rompo, affettate finemente il limone, distribuite le fette sopra una teglia e appoggiate sopra i filetti. Infornate a 180°C per 7 minuti. Nel frattempo tritate finemente una manciatina di prezzemolo, aggiungete un cucchiaio di succo di limone, uno di acqua, la senape, sale e 3 cucchiai di olio. Distribuite il pesce nei piatti, condite il pesce con la salsa e servite. Per accompagnare: sbucciate i topinambour, tagliateli a fette e arrostiteli in padella con un filo di olio, l'aglio schiacciato con la buccia, i rametti di timo. Salate e pepate, servite con il rombo. (*al.av.*)

4 PERSONE
35 MINUTI

INGREDIENTI

4,5 tazze di bevanda vegetale alle mandorle (9 dl) non dolcificata, **1 cucchiaino** di maizena, **4 cucchiai** di cacao in polvere non dolcificato, **150 g** di cioccolato fondente da 70 a 85 per cento

CIOCCOLATA ALLE MANDORLE

C F L

Spezzettate finemente il cioccolato fondente sul tagliere, sceglietene preferibilmente uno con zucchero di canna e con solo burro di cacao come emulsionante. Stemperate la maizena in mezza tazza di latte di mandorla freddo con una piccola frusta per evitare i grumi. Setacciate il cacao e allungatelo poco alla volta con la miscela latte e maizena, quindi con il latte di mandorla semplice. Versate in una casseruola e portate dolcemente ad ebollizione, mescolando sempre. Quando il latte inizia ad addensarsi continuate a mescolare e unite il cioccolato fondente. Lasciate sciogliere mescolando. Versate la cioccolata nelle tazze, lasciate riposare qualche minuto prima di gustarla. Se desiderate una cioccolata più densa potete raddoppiare la dose della maizena, sempre sciogliendola nel latte freddo e non caldo. (*al.av.*)

4 PERSONE

10 MINUTI

LA RICETTA

Madre di tutte le torte salate è la Lorrain, preparazione francese a base di uova, crème fraîche e cubetti abbrustoliti di prosciutto che ha ispirato centinaia di varianti nel mondo: dalla provenzale pissaladière alle savory tart americane

QUICHE CON CAPRINO E CAVOLO NERO

di **Martina Barbero**
foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi, food styling di Alessandra Avallone

Pratiche e perfette in tutte le occasioni — anche quelle speciali e formali, a patto che si scelgano ingredienti pregiati come radicchio, formaggi erborinati o zafferano —, le quiche sono un classico infallibile conosciuto universalmente. Madre di tutte le torte salate è la Lorrain, la ricetta francese a base di uova, crème fraîche e cubetti abbrustoliti di prosciutto che ha ispirato centinaia di varianti ed evoluzioni in tutto il mondo: dalla provenzale pissaladière, con un ripieno di acciughe, paté di olive e maggiorana, alle savory tart americane, con zucca al forno, bacon, barbabietola, cipolle caramellate o pomodorini confit. «Una scelta attenta degli ingredienti — spiegano i ricercatori del team Smartfood dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano — permetterebbe, tra l'altro, anche di ridurre i grassi saturi e di aumentare la quota di minerali. Il kale (cavolo riccio in italiano) e il formaggio, ad esempio, sono ricchi di calcio. Mentre uvetta e cipolla, oltre a consentire di eliminare il sale per via del loro sapore già intenso, apportano quercetina, un composto molto studiato nella prevenzione nutrizionale in ambito cardiovascolare». Se ragionata, quindi, la ricetta di una quiche può essere non solo un alleato vincente in cucina ma anche un antipasto salutare da portare in tavola durante una cena invernale.

INGREDIENTI

Per la pasta brisée: 200 g di farina semintegrale, 100 g di Vallé-Omega3 molto freddo, 2 cucchiaini di zucchero, 90 g di acqua. Per il ripieno: 1 mazzo di cavolo riccio (kale), 1 grossa cipolla, 1 spicchio di aglio, 3 caprini freschi, 2 uova, 1,5 dl di latte, 1 cucchiaio di uvette, 1 cucchiaio di pinoli, q.b. farina integrale, q.b. olio extra vergine di oliva, q.b. pepe.

PREPARAZIONE

Mettete nel mixer il condimento vegetale ben freddo, farina e zucchero e mescolate per 2 minuti con la foglia (o a mano con una spatola). Aggiungete l'acqua e continuate a impastare per ottenere una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo 1 ora. Per il ripieno, mondate il cavolo riccio dai gambi coriacei e spezzettatelo. Scaldate in un wok 2 cucchiai di olio extra vergine con lo spicchio di aglio schiacciato, unite la cipolla tritata e cuocete 3 minuti a fuoco vivace mescolando. Aggiungete il cavolo, coprite e lasciate sgonfiare la verdura per qualche minuto. Mescolatela per non farla attaccare, incorporate uvette e pinoli e ritiratela dal fuoco ancora croccante. Sbattete le uova, unite il latte, setacciate della farina per fare addensare e aggiungete il pepe. Stendete la pasta e poggiatela su di una teglia con il fondo amovibile di 24-26 cm di diametro. Pareggiate i bordi, versate le verdure, aggiungete due caprini a pezzetti, unite anche la crema e disponete anche l'ultimo caprino a rondelle. Cuocete nella parte bassa del forno preriscaldato a 220°C. Appena infornate, abbassate la temperatura a 200°C e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Abbassate ancora a 180°C e cuocete per altri 40 minuti. Se necessario, coprite la quiche con un foglio di carta forno per non bruciare la superficie.

Se ben studiata può diventare anche un antipasto salutare da portare in tavola

DISPENSA

a cura di **Tommaso Galli**

DAL PIEMONTE

Le mele utilizzate sono solo quelle storiche piemontesi: la Grigia di Torriana, la Runsè, la Magnana. Che danno al sidro de Il frutto permesso la giusta complessità aromatica

A LIEVITAZIONE NATURALE

Integrale, ai cereali, biologico. Sono oltre 30 le tipologie di pane degli ipermercati «Iper La grande i». A lievitazione naturale e sfornati a tutte le ore

RICCIO

Non c'è ricetta invernale anglosassone che non lo preveda. Il cavolo riccio, o kale in inglese, è un ortaggio invernale molto duttile: perfetto per zuppe, patè e chips

INFUSO ALLO ZAFFERANO

Tè verde, tiglio, biancospino e scorza d'arancio. Sono alcuni degli ingredienti che, insieme allo zafferano, caratterizzano il nuovo infuso dall'aroma speziato della linea Zaffy Bio

I NEGOZI CHE AMIAMO

Dallo spazio parigino per «gastro-fanatici» alla bottega dove sorseggiare oltre 45 tipi diversi di infusi
E poi serre in Svezia dove poter fare la spesa sana e lo spazio in Belgio meta
di pellegrinaggio per gli appassionati di lievito madre. Ecco le nostre scelte (ragionate) di questo mese

di **Tommaso Galli**

PARIGI

LE OSSESSIONI DI MADAME PLISSON

A mancarle più di tutto, dopo aver vissuto vent'anni a New York, erano le enormi gastronomie della città. Dove si perdeva per ore, perché non c'era mai solo un tipo di tonno in scatola o una sola marca di cetriolini. Ma corridoi pieni. Tornata a Parigi, Delphine Plisson, oggi mamma quarantenne di quattro figli, con un passato nelle più importanti case di moda, non poteva che aprire un luogo simile. E così 2015 è nata «Maison Plisson»: 500 metri quadri riempiti dalle ossessioni gastronomiche della fondatrice. Che sceglie tutto personalmente. Il miele? Arriva da Belle Île, una piccola isola della Bretagna. Il formaggio è una selezione tra i migliori del Paese, mentre i prodotti freschi vengono dal laboratorio interno. E tra un petto d'oca e una terrina di maiale è riuscita a realizzare il suo sogno americano, a due passi da Notre Dame.

Maison Plisson, boulevard Beaumarchais 93, Parigi

LONDRA

FOTO DI: ANNA&TAM

LE CERAMICHE CASTE DI ELLIOTT

Ha sempre disegnato. Passando dall'incisione al graphic design. Poi un giorno, appena superato i vent'anni, ha appoggiato la matita e gli altri attrezzi con cui aveva fatto pratica per indossare un'altra uniforme: la salopette blu. Da allora, per Elliott Dennis, ora Elliott Ceramics, è stata la svolta. Seduto davanti al tornio del suo studio londinese, con sempre i jeans bretellati, a mo' di coperta di Linus, dal 2013 si è lasciato trasportare dalla porcellana. Allontanandosi dallo stile british e creando forme semplici, molto minimal e dalla palette neutra. Bianco, celeste, rosa. Al massimo marroncino. Uno stile che, nella sua castità, ha colpito. Sicuramente le riviste inglesi che si sono rifornite di piatti e bicchieri per i set fotografici. Ma poi anche i privati. Che hanno visto in quelle linee nette un'ottima soluzione per imbandire con semplicità la tavola. Senza dover scomodare le ceramiche della nonna.

Elliott Ceramics, Studio TW-12, Harrington Way, Londra

STOCCOLMA

L'ISOLA SEGRETA DEL CIBO BIODINAMICO

Non è forse così comodo come fare la spesa sotto casa. Ma una volta messo piede su quest'isoletta a pochi minuti dal centro di Stoccolma, si capisce subito perché «Rosendals Trädgård» è diventata una meta imprescindibile per chi cerca buon cibo. Le piccole serre di legno bianco posizionate una dopo l'altra nascondono degli orti perenni. Ed è proprio qui che da più di trent'anni turisti curiosi e tanti stoccolmesi si recano per poter raccogliere direttamente frutta e ortaggi biodinamici. La lista di quello che si può comprare varia di giorno in giorno, in base alla stagione e a ciò che secondo gli ortolani è pronto. Mentre è sicuro che in qualsiasi periodo dell'anno andrete troverete scaffali ordinatamente riempiti dei loro prodotti: marmellate, crostate e caramelle. Da portar via o (tempo permettendo) da sbocconcellare sul prato.

Rosendals Trädgård, Rosendalsvägen 38, Stoccolma

MILANO

IL SALOTTO DA TÉ CHE DIVENTA CIRCOLO

Tra un lavoro nel mondo della tecnologia a Parigi e un'infanzia a Shangai, è finita a Milano per far conoscere a tutti un pezzo della sua cultura. E ha scelto il tè per farlo: «In Cina berlo insieme è un momento molto importante di condivisione», spiega Yiyun Mao. Lei, a 29 anni, ha deciso che per raccontarsi sarebbe dovuta partire proprio da lì. E meno di tre mesi fa, in zona Brera, ha aperto insieme alla sua socia, Di Wu, anche lei cinese, una sala da tè che ricorda più un circolo formativo. È per questo che quando si entra da «Xingcha» non si ha subito l'impressione di essere in un negozio. La sensazione è di venire accolti in un salotto. Da un lato il bancone dietro cui sono custodite oltre 45 tipologie di tè, provenienti principalmente dalla Cina ma anche da Taiwan e dal Giappone, dall'altro un lungo tavolo. Dove potersi sedere e, sorso dopo sorso, immergersi in una cultura millenaria.

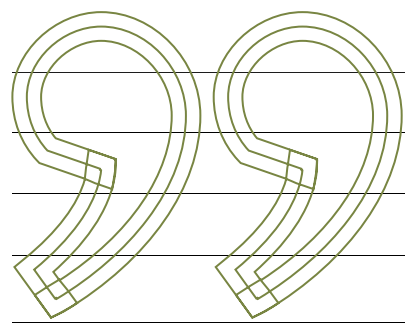
Xingcha, via San Marco 14, Milano

GAND

LA PANETTERIA DOVE TUTTO È SLOW

Baffo spettinato e chioma incolta lui. Capelli sempre ben raccolti lei. Entrambi braccia tatuatissime. Ma in comune anche un'altra passione: quella del pane, del buon pane. Kobe Desramaults è lo chef che ha trasformato il capanno di sua mamma, sperduto nella campagna belga, in un ristorante stellato. Mentre Sarah Lemke, un'americana dal polso di ferro, ha fatto la gavetta nel mondo dei lievitati. Quando si sono incontrati, a lui è scattata subita l'idea di riportare la cultura del pane in Belgio. E così è stato. Perché dal 2014, quando hanno alzato per la prima volta la saracinesca di «De Superette» a Gand, la loro panetteria è diventata un luogo di culto. E forse di pellegrinaggio. Tutto viene cotto nel forno a legna. Le farine utilizzate sono solo locali e il lievito madre è la garanzia che pane, focacce e baguette prendono il tempo che serve loro per crescere. Senza troppa fretta.

De Superette, Guldenspoorstraat 29, Gand

STANZE & OGGETTI

Come costruire un luogo di intimità dentro casa
Dove rintanarsi lontano dal freddo per riordinare le idee e ritagliarsi momenti di riposo. Basta avere sempre a portata di mano carta e penna, una cesta con qualche coperta e una piccola selezione di tisane

di **Irene Berni**

PROFUMO

Profumate la biancheria con il vostro olio essenziale preferito: riconoscere il profumo e associarlo a momenti piacevoli fa sentire a proprio agio

FIBRE NATURALI

Prediligete fibre naturali come lana, cotone o lino. La natura è la più grande fonte di ispirazione: ispirandosi a questa non si può sbagliare nell'accostamento dei colori

VICINO AL DIVANO

A fianco del divano potete sistemare un mobiletto con ceste di candele e coperte, la vostra selezione di te preferita e qualche barattolo vintage

APPOGGIO

Tenete sempre un piccolo piano di appoggio vicino al divano. In alternativa potete utilizzare un panchetto o una pila di libri con un vassoio

LUCE

Assicuratevi di posizionarvi, se potete, vicino a grandi finestre: così da godere fin quando possibile, nel vostro angolo relax, della luce naturale

PER DECORARE

Piccoli elementi decorativi naturali aiutano a rendere vissuto uno spazio: un vaso con un singolo fiore o una ciotola con ricordi dell'ultima passeggiata

LATTA

Utilizzare i barattoli vintage per conservare diversi tipi di zucchero e una scatola di latta con una buona dose di biscotti rubati dall'ultima infornata

TAPPETO

Un tappeto rende più accogliente il vostro angolo e vi inviterà a togliervi le scarpe: sceglietelo di lana in inverno e in fibra naturale come cocco o juta in estate

L'ANGOLO RELAX

Oggi la casa è molto più che un riparo: è il luogo di intimità dove ricaricarci, sentirci protetti, amati. Per potermi dedicare con passione alle attività quotidiane, ho bisogno di ritagliarmi ogni giorno brevi momenti di tranquillità, i miei sospiri di sollievo. Se d'estate amo farlo nel mio piccolo giardino, durante i mesi invernali mi rifugio all'interno, al riparo dal freddo. Lascio il mondo al di là dei vetri appannati e mi accoccolo vicino ai termosifoni di ghisa. Quando alcune portate richiedono lunghe cotture salgo al primo piano lontano dai rumori della cucina. Qui ho creato un piccolo nido che mi rende felice. A portata di mano ho sempre carta e penna per appuntare le ricette da sperimentare. A rotazione porto qui i libri che più mi ispirano insieme a vecchie riviste (utilizzo una collezione di cartoline per segnare le pagine di interesse e durante i *decluttering* capisco in un attimo se conservare ancora o regalare la rivista). A fianco del divano ho un mobiletto con ceste di candele e coperte, la mia selezione di tè preferita, qualche barattolo vintage per i diversi tipi di zucchero e una scatola di latta con una buona dose di biscotti dell'ultima infornata. Conservo questo kit nei panieri così posso spostare e rifornire tutto agevolmente. È facile essere ispirati quando si è in un posto pieno di bellezza. Per questo motivo è bene seguire la decorazione secondo il proprio gusto guidati da ciò che ci fa star bene piuttosto che dalle tendenze.

Piatti ultra decorati e portavivande da appendere come fossero quadri
E poi utensili da esperti degustatori di formaggi
e teiere vintage ma polivalenti, perfette anche per fare il caffè
Ecco tutte le novità da acquistare

a cura di **Martina Barbero**

DA ISTANBUL

Osservare questi piatti catapulta immediatamente tra i vicoli stretti di Istanbul, i sali e scendi attorno alla Torre di Galata e i chioschi di Palazzo Topkapi, da cui, non a caso, prende il nome la collezione. «È un omaggio al mondo segreto dei sultani. A quegli spazi che durante l'impero ottomano potevano solo essere immaginati perché l'accesso al popolo era vietato», spiega Bertrando Di Renzo, imprenditore innamorato della Turchia che, attraverso gli oggetti del suo brand Les-Ottomans, racconta gli anni di esplorazione nella terra a metà tra Occidente e Oriente. La tavola, così imbandita, diventa un viaggio. (*les-ottomans.com*)

IL VASSOIO CHE DIVENTA ARTE

Madame Bernache fissa l'orizzonte godendosi gli ultimi istanti di pace prima di essere coinvolta in quello per cui è stata pensata: banchetti eleganti e merende sontuose. Dalla parete alla quale può essere affissa ed esposta come un'opera pittorica, Bernache — a battezzarla così è l'artista Rachel Convers dell'atelier francese Ibride — spicca il volo lasciando che sulle sue ali vengano poggiati biscotti, pasticcini e servizi da tè. L'opera è parte di una collezione più ampia (Portraits) e, nel crearla, Rachel Convers ha voluto riconsiderare le diverse fasi di vita di un oggetto: realizzato a mano in Francia con laminato plastico e stampato a caldo (tecniche e materiali che permettono un lavaggio anche in lavastoviglie), questo vassoio è un oggetto pratico ma anche un'autentica dimostrazione di arte decorativa per tavole e interni. (*ibride-design.com*)

PER IL SOMMELIER DI TOME

Servire robiole, pecorini d'alpeggio o caciocavalli del Gargano e poi affettarli con un coltello da tavola è una vera blasfemia per i cultori del latticino. Ma non serve essere un super appassionato per riconoscere che il formaggio meriti (almeno) la stessa serietà con la quale si tratta il vino e che, per gustarlo al meglio, servano alcune accortezze. Prima fra tutte, la scelta dei coltelli. Al kit da sommelier di tome non possono mancare tre lame: quella bassa per camembert e Gorgonzola cremosi, la forata per fontine e roquefort a pasta semi-dura e la alta e affilatissima per i più stagionati. (*boska.com*)

A DOPPIO USO

Grezza e dall'aspetto vintage, la teiera Ozu, firmata Sir Madam, è un vero e proprio pezzo di design moderno. A essere retrò, infatti, è solo la forma tondeggiante perché, oltre a contenere té e infusi, è provvista di un meccanismo semplice ma ingegnoso: capovolgendo il colino che si trova all'interno, si ottiene un cono adatto a preparare anche il caffè filtro, l'ultima frontiera della bevanda che da concentrata (l'espresso all'italiana) diventa lunga, in stile nordico. Sir Madam, d'altronde, fa proprio questo: stravolgere il vintage per creare oggetti da cucina senza tempo, intriganti ed eclettici. (*shopsirmadam.com*)

IL BATTICARNE

Non serve essere mangiatori seriali di bistecche e petti di pollo per assicurare al batticarne un posto nel proprio ripiano degli utensili in cucina. Perché, se da un lato l'oggetto nasce per assottigliare e intenerire cotolette, saltimbocca, rolate e braciole, dall'altro, si tratta di un passepartout estremamente versatile. Basti pensare che Carla Lalli Music, food director della rivista americana di culto *Bon Appétit*, ne ha fatto il suo miglior alleato per preparare il toston, un piatto tipico del Sud America a base di rondelle di platano fritte e schiacciate servite con salse. In legno o acciaio, il batticarne più comodo da acquistare è quello a forma di martello con in cima due dischi: uno piatto per assottigliare e uno con punte per sfibrare. Così, grazie ad esso, schiacciare aglio, triturare noci, mandorle o pistacchi e sbriciolare biscotti a mano per la base di una cheesecake diventa facilissimo. Usando la parte a dentini, poi, si possono rompere anche eventuali nervature nei tessuti delle verdure, rendendole morbide e succose. Il trucco è posizionare ingredienti come taccole, fagiolini, peperoni, porri o finocchi — gli ortaggi più fibrosi — all'interno di una busta di plastica e premere le punte con po' di pressione. Una volta colta la sua eccezionale multifunzionalità, l'appello è dunque ai filologi: liberate l'oggetto dalla sua connotazione esclusivamente carnivora. Martello da cucina? Batti-food? A voi la scelta. (*m.bar.*)

È il vitigno coltivato nel sud della Borgogna dietro cui si cela il successo planetario del Beaujolais. Sopravvissuto all'editto di Filippo l'Ardito nel 1395, non è mai sparito Oggi, invece, serve per produrre bottiglie complesse, apprezzate anche negli Stati Uniti

GAMAY

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Il 2020 si è aperto con un lutto nel mondo del vino: è mancato Georges Duboeuf, l'uomo del successo del Beaujolais Nouveau (propagato in Italia con il Novello). Un vino pronto poche settimane dopo la vendemmia, grazie alla tecnica della macerazione carbonica. L'intuizione di Duboeuf è stata la trasformazione di un evento agricolo in una festa mondiale, con il debutto in contemporanea del Nouveau nella stessa notte in tutto il pianeta, il terzo giovedì di novembre. Come ha scritto il suo biografo Rudolph Chelminski, Duboeuf è stato «il contadino francese che ha trasformato il Beaujolais nel vino più popolare del mondo». Dietro alla possente operazione di marketing, c'è un vitigno che ha sopportato la fama dei vicini più famosi, il Pinot noir della Borgogna e il Syrah della Valle del Rodano. Il Gamay ha la zona d'elezione nel sud della Borgogna. Frutto di un incrocio tra un Pinot della Borgogna e il Gouais croato (bianco), ha iniziato la genuflessione verso il Pinot noir nel 1395. In quell'anno Philippe le Hardi, Filippo l'Ardito, duca di Borgogna, firmò un editto. I vini di Borgogna erano già famosi, finivano sulle tavole di re e papi. Filippo voleva mantenere l'eccellenza, riteneva che il diffondersi del Gamay potesse danneggiare le vendite (e il suo tesoro). Così bollò il Gamay come «varietà molto cattiva e sleale, da cui viene un vino molto dannoso per gli esseri umani», provocando malattie dovute alla «orribile amarezza». Quindi comandò «solennemente e entro 5 mesi» l'abbattimento dei filari di Gamay. Una mazzata. Il Gamay era più facile da coltivare rispetto al delicato Pinot noir, quindi preferibile nelle campagne svuotate dall'epidemia di peste che colpì l'Europa nel Trecento. Il divieto fu così severo da far finire il carcere il sindaco di Digione che osò protestare. Ma il Gamay non sparì del tutto e, soprattutto, non nella zona di Beaujolais, sotto il controllo del duca Edoardo di Beaujeu. Ora il Gamay rappresenta il 99 per cento dei vigneti della zona. La grande risonanza dovuta al Noveau, che toccò l'apice negli anni 80 del Novecento, è svanita quasi del tutto. Ma questo ha favorito la ricerca di vini meno facili, facendo scoprire che il Gamay non è solo in grado di generare rossi freschi, floreali e pochi alcolici. Sono stati riscoperti i cru del Nord. «Oggi negli Usa — ha scritto Eric Asimov ricordando Duboeuf — i vini cru di fascia alta del Beaujolais sono popolari e vendono a prezzi inauditi di 20 anni fa».

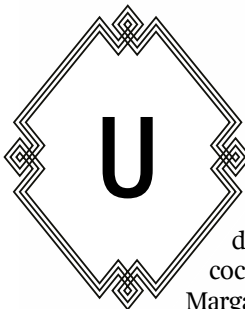
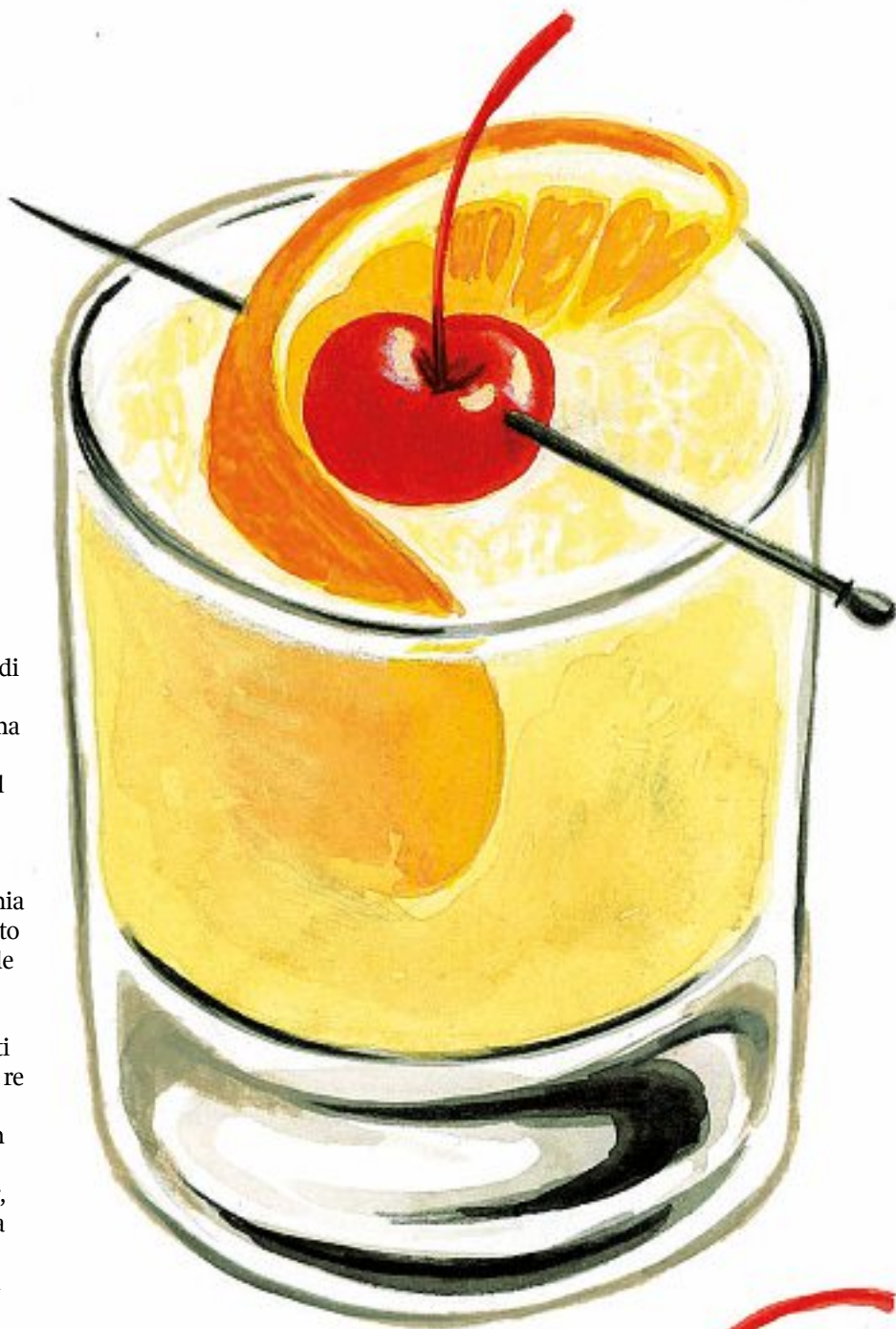
IL (PRIMO) DECANTER DA CHAMPAGNE

Arriva (o meglio torna) il decanter da Champagne. Si chiama «Passion» e a idearlo è stato il viticoltore francese Jean-Charles Boisset, amante del design e titolare con la sua azienda di ventiquattro cantine nei *terroir* più prestigiosi, dalla Borgogna alla California. Lo studio è partito dalla volontà di recuperare un gesto antico e funzionale. In generale decantare il vino serve ad ossigenarlo e ad aiutare l'eliminazione di possibili sedimenti sul fondo della bottiglia. Proprio per questa ragione il decanter moderno è nato in Francia per lo Champagne. Questo vino prezioso, infatti, fermenta tramite l'azione dei lieviti e anticamente farlo decantare serviva a separarli dalla bevanda. Un processo che adesso avviene in modo meccanico, senza più l'esigenza di questo gesto antico: il lievito sale fino al collo della bottiglia, lo si lascia congelare e poi lo si elimina solidificato. Un altro motivo, però, per cui i decanter oggi non sono più usati per lo Champagne è la convinzione diffusa che rischino di far perdere le bollicine a questo vino. Un assunto errato, perché non si tratta di bolle aggiunte con anidride carbonica, ma da fermentazione, ossia che restano nel vino. E anzi, l'uso di questo strumento è in grado di esaltare la finezza delle bollicine, moltiplicare le sensazioni gustative e la profondità degli aromi. «Passion», ideato da Boisset, è prodotto da Baccarat, storica *maison* francese attiva dal 1764 nell'universo delle creazioni in cristallo, che gli ha affiancato anche un'elegante linea di flûte da Champagne.

Rientra in una delle famiglie più affollate del mondo dei drink, quella a base acida
Prova difficile per la mano dei mixologist perché qui l'equilibrio è tutto
Oggi si prepara con il bianco d'uovo. Per ottenere l'indispensabile schiumetta di seta

WHISKEY SOUR

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

1, 2, 3
UNA PARTE DI ZUCCHERO, DUE DI SUCCO DI LIMONE TRE DI DISTILLATO È LA VECCHIA FORMULA GENERALE DEI SOUR

Una parte di dolce, due di aspro, tre di forte. È una vecchia formula che tenta di catturare le proporzioni dei sour, una delle famiglie più affollate del mondo cocktail. In realtà, i sour — dal Daiquiri al Margarita, dal Pisco sour al Sidecar — sono una delle prove più difficili per la mano di un bartender perché l'equilibrio è tutto. Tutto fuorché semplice da raggiungere. E così la vecchia formula è meglio dimenticarla, o prenderla giusto come indicazione. Senza contare che non include uno degli ingredienti oggi più universalmente diffusi nei sour, il bianco d'uovo o l'acquafaba, che fa la schiumetta di seta considerata da molti indispensabile. Qui vogliamo parlare di uno dei re della categoria, il Whiskey sour, un secolo e mezzo di storia e una popolarità rinata anche in Italia. La prima menzione è nel 1870 in un giornale del Wisconsin, il *Waukesha Plaindealer*, che lo descrive come già largamente diffuso. Ma lo strano è che del Whiskey sour non parli la prima bibbia del settore, la *Bartender's guide* di Jerry Thomas del 1862, che pure propone le ricette di un Brandy sour, di un Gin sour e di un Rum sour, tutti senza albume. Quest'ultimo, in una ricetta scritta, appare soltanto nel 1922. Mentre molto diffusa nei primi anni è l'abitudine di aggiungere un top di vino rosso. Uso non scomparso: con il nome di Greenwich sour era nella carta dell'«Employees Only», bar aperto a Manhattan nel 2004, il capostipite dei moderni speakeasy. Prima domanda: che whiskey usare? L'ideale è il bourbon che preferite. Sia il Rye che lo scotch whisky rischiano di rendere il drink un po' astringente o affilato, ma ovviamente nessuno vieta di usarli. Personalmente, mi trovo bene con la ricetta di David Difford. Si shakerano con abbondante ghiaccio 6 cl di bourbon, 3 cl di succo di limone, 1,5 cl di sciroppo di zucchero. Se non avete voglia di preparare lo sciroppo, sciogliete un cucchiaino di zucchero ad alta solubilità con un paio di cucchiaini d'acqua. Un twist comunissimo è l'aggiunta di una spruzzata di Angostura. Se volete unire il bianco d'uovo (1,5 cl), meglio shakerarlo con gli altri ingredienti una prima volta, poi aggiungere il ghiaccio e shakerare di nuovo. Infine, si scola il tutto in un bicchiere Old fashioned. Se volete una guarnizione, fetta di limone e ciliegia al Maraschino.

ACQUAFABA
È L'ACQUA DI COTTURA DEI CECI (NON SALATI) E SOSTITUISCE MOLTO BENE L'ALBUME. NE SERVE AL MASSIMO UN CL E SI PUÒ SHAKERARE CON IL GHIACCIO

TWIST
LE VARIAZIONI SONO INFINITE. MOLTO DIFFUSA L'AGGIUNTA DI ANGOSTURA

MINIBAR MADE IN SICILIA

a cura di **Gabriele Principato**

AL LUPPOLO

L'amaro Ribadi, prodotto dall'omonimo birrificio di Palermo, è in commercio da meno di un mese. Un digestivo realizzato con luppolo, sommacco, pepe rosa e bucce d'arancia amara

DALLE ARANCE

Amara è un liquore prodotto alle pendici dell'Etna mettendo in infusione le scorze d'arancia rossa di Sicilia Igp con alcool e erbe spontanee che crescono alle pendici del Vulcano, a cui poi viene aggiunta acqua di sorgente

AL MANDARINO

Si chiama Femmes il nuovo liquore — prodotto dalla distilleria siciliana Giardini d'Amore di Roccalumera, in provincia di Messina — creato dall'estrazione di un solo pregiato ingrediente, il più dolce degli agrumi, il mandarino

Marron glacé, confetture e frutta candita sono spediti in oltre quarantadue Paesi. L'azienda piemontese Agrimontana, nata nel 1972, è una società per azioni, partecipata dal Gruppo illy, con 58 dipendenti
Per Luigi Bardini, direttore commerciale, «il segreto è difendere sempre l'integrità del prodotto»

BENVENUTI ALLA PASTICCERIA NEL BOSCO

di **Gabriele Principato**

Marron glacé, frutta candita, confetture. Vengono studiati, rinnovati e lavorati in una pasticceria immersa in un bosco, per raggiungere poi quarantadue Paesi del mondo. «Tutto è iniziato nel 1972 con un laboratorio avviato da papà Cesare, oggi siamo una società per azioni, partecipata dal Gruppo illy, con 58 dipendenti che lavorano artigianalmente ogni anno oltre 890 tonnellate di frutta», racconta Luigi Bardini, direttore commerciale di Agrimontana, alla guida dell'azienda insieme alla sorella Chiara, direttore generale, e allo zio Enrico, presidente. Una realtà che pur crescendo non si è mai staccata dal territorio. «Abbiamo investito in strutture e impianti innovativi e sostenibili per crescere restando dove siamo nati, a Borgo San Dalmazzo, nel Parco Fluviale delle Alpi Marittime, un'area protetta del Piemonte in cui l'aria è pulitissima. Ciò per rimanere fedeli alla nostra filosofia attenta alla natura e al territorio». Nei laboratori di Agrimontana sono banditi conservanti, coloranti e aromi artificiali. E i prodotti vengono tutti da una filiera tracciata. Le arance Washington Navel e i cedri arrivano dalla Calabria. Pesche e albicocche da Emilia e Piemonte. Le ciliege da Veneto e Basilicata. «Con una lavorazione pulita li trasformiamo in canditi, puree e confetture, tutelandone le caratteristiche naturali e il loro essere espressione di bravi agricoltori che lavorano in territori eccezionali». Per capire questo impegno basta prendere come esempio i marroni che, canditi e glassati, sono il simbolo dell'azienda piemontese, nonché un prodotto molto usato in gelateria: tanto fra i gusti di una grande catena come Grom, quanto fra le creazioni di maestri artigiani come Rosario D'Angelo di Milazzo. Ma anche da chef prestigiosi. Uno su tutti: Norbert Niederkofler, del «St. Hubertus», tre stelle Michelin in Alta Badia. E poi, soprattutto, amati da pasticceri celebri che li offrono nelle loro boutique: Jean-Paul Hévin a Kyoto, Sadaharu Aoki a Parigi, Alfonso Pepe a Salerno, Diego Crosara a Milano. E poi Iginio Massari, che usa i loro marron glacé, ad esempio, per la sua versione del Monte Bianco. «Ho iniziato a lavorare con Agrimontana — racconta il maestro pasticcere bresciano — quasi 50 anni fa, portando idee e stimoli perché condivido la tensione alla qualità di questa azienda precorritrice dei tempi in fatto di sostenibilità e tutela del territorio. Ormai più che una collaborazione è un'amicizia». Ma cosa rende speciali i marroni? «L'essere frutti naturalmente biologici — spiega Bardini —, i nostri sono raccolti a mano nei boschi della Val di Susa e dell'Appenino Tosco Emiliano da piante non trattate. Abbiamo pure avviato insieme all'Università di Torino un campo sperimentale con 50 castagni, per tutelare varietà locali in via di estinzione e studiarne la tenuta a malattie e parassiti». Dopo la raccolta i marroni passano nove giorni immersi in acqua di fonte per maturare le note aromatiche. Incisi e sbucciati, attraversano un lento processo di lavorazione che porta alla canditura, grazie alla quale conservano le proprietà organolettiche. «Per osmosi le particelle d'acqua all'interno della frutta lasciano il posto a quelle dello zucchero di canna, rendendo il marrone più umido e morbido. Molto si basa sull'esperienza del mastro canditore, che controlla i frutti ad uno a uno». Poi, i migliori vengono incartati per la vendita in atmosfera protetta, con una tecnica segreta brevettata nel 2010. Oppure proseguono la lavorazione per divenire *marron glacé*. «Ricoperti da una glassa formata da acqua e zucchero a velo, sono infornati, cosicché si crei la dolce crosticina esterna». Tra qualche mese, però, ne arriverà anche una versione inedita glassata ma non candita: ideata per chi cerca un apporto di zuccheri più basso, ma non vuole rinunciare alla coccola di un marrons glacés.

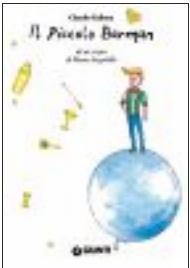
Lavoriamo con acqua di fonte e aria pulita, senza usare conservanti, aromi o coloranti

LA REALTÀ

Al centro, un momento della raccolta a mano dei marroni in un bosco piemontese. In alto una fase della lavorazione dei marron glacé nella cucina laboratorio di Agrimontana. Sopra, il direttore commerciale Luigi Bardini, insieme al maestro pasticcere di Brescia Iginio Massari, che collabora con l'azienda dalla sua fondazione

C'è il diario di avventure a bordo di un vecchio van arancione dove prendersi del tempo (anche) per riflettere su come mangiamo oppure l'omaggio culinario alla Russia più autentica
Tra consigli su come coltivare sul balcone o pianificare il menu dei figli, le migliori uscite da sfogliare

di **Isabella Fantigrossi**

ILLUSTRATO

Aaron Bertelsen, *Grow fruit & vegetables in pots*, Phaidon, 240 pagine, 29,95 euro

I TRUCCHI DELL'ORTOLANO DI GREAT DIXTER

Great Dixter, in origine la casa di famiglia dello scrittore giardiniere Christopher Lloyd, sono oggi tra i giardini più famosi d'Inghilterra. Luogo di pellegrinaggio per orticoltori di tutto il mondo. Tra i suoi tenutari c'è Aaron Bertelsen, di origine neozelandese, che a Great Dixter è *vegetable gardener* e cuoco. E che oggi torna in libreria con un nuovo volume illustrato. Una bibbia, accompagnata da 50 ricette, per imparare a coltivare frutta o verdura sul balcone di casa. Perché, Bertelsen è convinto, la mancanza di spazio non è ostacolo alla crescita di ciò che si vorrebbe mangiare.

STORICO

Darra Goldstein, *Beyond the North wind*, Ten Speed Press, 320 pagine, 37,5 dollari

OLTRE IL VENTO DEL NORD

Un atto d'amore nei confronti della Russia e della sua cucina più autentica. A partire dai piatti dimenticati come lo sciroppo di tarassaco o i pancake di zucca. Esperta di cucina caucasica e fondatrice della rivista *Gastronomica*, Darra Goldstein torna in libreria con un volume che, come ha scritto Anya von Bremzen (autrice de *L'arte della cucina sovietica*), è la «miglior tipologia di cookbook: quello che evoca un'intera cultura attraverso la tavola». Una tavola che, se riesce a tralasciare l'influenza francese, si scopre modernissima, tra cereali integrali, latticini fatti in casa e cibi fermentati.

ITINERANTE

«I NOSTRI VIAGGI AL GIUSTO RITMO »

I viaggi che Alice Agnelli, in arte A Gipsy in the kitchen (un blog nato otto anni fa diventato poi magazine, eshop, laboratorio per workshop e cene su prenotazione), e Alessandro Madami hanno raccontato nel loro libro sono quelli fatti in Germania, Norvegia, Portogallo e Scozia. Ma per il lettore la meta potrebbe essere quasi indifferente perché, in fondo, quello che i due autori, coppia nel lavoro come nella vita, hanno trasmesso è uno stile di vita, basato sul rispetto del giusto tempo. Un modo di viaggiare, di andare per il mondo. Un tipo di avventura che comincia su un van arancione Volkswagen T3 dell'83 chiamato Otto stipato di pentoloni e maglioni caldi e che può finire, indifferentemente, su una collina di Cornovaglia, su un prato di foglie in Finlandia o su un fiordo norvegese. In mezzo c'è tutto il racconto di questi viaggi, il cuore di *The Slow Life Diaries*. In cui Alice Agnelli e Alessandro Madami, oltre a dare indirizzi utili, consigli su dove mangiare e dormire, raccontano i loro trucchi per il viaggio lento ma moderno. Gli essenziali per viaggiare in van: dall'avena per il porridge mattutino ai piatti di latta Falcon, dal router fino al coltello francese arma di sopravvivenza di qualunque escursionista esperto. Non solo ricette (confortevoli), dunque, come la bundt cake timo e limone o la Gipsy pizza invernale. Ma anche le app da usare in viaggio (Xe per il cambio valuta, Park4night o cara Maps per la ricerca dei parcheggi) e la colonna sonora immancabile. Perché, ne sono convinti i due, per farsi del bene basta solo rallentare.

Alice Agnelli e Alessandro Madami, *The Slow Life Diaries*, Eifis editore, 292 pagine, 29,50 euro

DI LETTURA

Claudio Gallone, *Il piccolo Barman*, Giunti, 128 pagine, 10 euro

STORIE DEL PICCOLO BARMAN

L'idea del libro nasce a Flavio Angiolillo rileggendo *Il piccolo principe*. Scrive lui, uno dei bartender più famosi al mondo, nella prefazione. «Ho capito che avrei dovuto raccogliere in un libro tutta una serie di aneddoti e di storie, ma a differenza del Piccolo Principe il protagonista non va in giro per il mondo ma al contrario incontra le persone nel suo piccolo mondo del bar». Ecco, questo volumetto è una raccolta di avventure per raccontare come funziona davvero il lavoro nei locali al di là delle questioni pratiche. Prima di tutto fatto di rapporti umani: l'incontro con il cliente.

SVEZZAMENTO

Keda Black, *Cucina seriale bebè*, Guido Tommasi editore, 184 pagine, 27 euro

LA CUCINA SERIALE PER I BAMBINI

Ogni mamma (più o meno ansiosa) lo sa. Il momento dello svezzamento è uno dei periodi più stressanti nella vita di una famiglia. Non si sa cosa preparare, come, in quali quantità, quando, come far mangiare un bimbo inappetente... Al netto delle indicazioni del pediatra di ciascuno, Keda Black propone la sua strategia: basta organizzarsi per sopravvivere. Nel suo ultimo libro spiega che cosa vi servirà (una casseruola, un cestino per la cottura al vapore, un frullatore e una bilancia), indicazioni per una spesa di qualità, menu settimanali per bambini dai 6 mesi all'anno e tante ricette. Un volume salvifico.

LE NUOVE APERTURE

S. CRISTINA D'ASPROMONTE (RC)

IL COCKTAIL BAR CHE CELEBRA LA CALABRIA E I SUOI SAPORI

«Aspro Cocktail Bar» di «Villa Rossi», ha appena aperto in località Calabretto 1, nel piccolo comune di Santa Cristina D'Aspromonte, in provincia di Reggio Calabria

Il nuovo tempio della mixology *made in Calabria* ha fatto il primo servizio. Si chiama «Aspro», ed è il neonato cocktail bar del ristorante «Qafiz», una stella Michelin a Santa Cristina d'Aspromonte, in provincia di Reggio Calabria. Frutto dell'incontro fra lo chef Nino Rossi, la restaurant manager Rossella Audino e Umberto Oliva, bartender che ha alle spalle importanti esperienze, fra cui l'ultima alla «Terrazza Martini» di Vulcano, nelle Isole Eolie. Dieci i cocktail in lista al momento, alcuni rivisitazioni di classici, altri drink d'avanguardia. «Scelti — racconta Rossi — per far bere miscelati che non sono altro se non il frutto delle nostre passioni filtrate attraverso le suggestioni di un territorio crudo, l'Aspromonte, che per sua natura ha bisogno di essere esplorato e conosciuto». Qualche esempio? L'«Aspro Martini», Star of Bombay, infuso all'abete bianco aspromontano e rosolio di bergamotto. Oppure «Il Latitante», Laphroaig whisky, Noilly Prat dry vermouth, miele di zagara calabrese, infuso di foglie di limone e acqua di rose (entrambi fatti in casa). In carta, anche bollicine italiane biologiche e biodinamiche.

G.Princ.

Da «Røst», appena inaugurato a Milano, cibo e vino naturale sono importanti in egual misura. In carta vegetali di stagione e tagli semplici di carne e pesce Come il fegato, presentato come mini cotoletta impanata alle mandorla

NEO-BISTROT

di **Gabriele Principato**

Chi leggendo il nome si trovi a pensare che questo sia un ristorante scandinavo si sbaglia. «Røst» è un locale in cui cibo e vino (naturale) sono importanti in egual misura. Un luogo che porta sulla scena meneghina il concetto di cucina circolare, con al centro la stagionalità dei vegetali e i tagli poveri di carne e pesce. Il nome lo deve a un'isoletta norvegese su cui naufragò nel XV secolo il mercante veneziano Pietro Querini e da cui riportò il baccalà, facendolo diventare parte e simbolo della cucina veneta, nonostante questa creatura marina non abbia mai sguazzato nelle acque lagunari. Un viaggio carico di contaminazioni che ha affascinato il giovane imprenditore del food Hippolyte Vautrin, spingendolo ad avviare il percorso enogastronomico di «Røst». La carta (aggiornata settimanalmente) è studiata dalla chef Lucia Gaspari, 31 anni, veronese, formatasi in ristoranti stellati come «Tokuyoshi» a Milano, «Le Calandre» nel padovano e il «Relae» di Copenaghen. Propone piatti semplici ma creativi, come la zucca in carpione, servita fredda con buccia e semi. O il fegato, presentato sotto forma di mini cotoletta, con impanatura di mandorla, così da togliergli la nervosità e trasformarlo in un *comfort food*. Oppure, ancora, il baccalà mantecato in un «taco» di rapa e i mondeghili lombardi (ossia delle polpette fritte di bollito misto) profumati al limone. La carta dei vini naturali è studiata da Enrico Murru, pure lui veronese, che offre (anche al bicchiere) una selezione di etichette rare e preziose, insolite da trovare a Milano.

Lucia Gaspari, Enrico Murru e Hyppolite Vautrin le tre anime di «Røst» (via Melzo 3, Milano). Sito: *www.rostmilano.com*

LONDRA

«Davies and Brook», Claridge's, Brook Street (Mayfair), Londra. Sito: *www.claridges.co.uk*

DAVIES AND BROOK

Arriva a Londra Daniel Humm, chef dell'«Eleven Madison Park» di New York, fra i migliori ristoranti al mondo. Il nuovo locale ha aperto all'interno dell'Hotel Claridge's e alla guida c'è lo chef Leo Robitschek. In carta sia proposte originali che piatti signature di Humm, come l'anatra arrosto frollata «in casa», glassata con lavanda e miele (*g.princ.*)

ROMA

«Archivolto», vicolo delle Ceste 26, Roma. Sito: *www.archivoltorionenono.com*

ARCHIVOLTO

Appena una ventina di coperti, in uno spazio elegante e di design, ricavato nelle antiche stalle di un palazzo storico di Roma, che da qualche anno ospita il Boutique Hotel Scenario. La cucina è quella di Giorgio Baldari, che recupera ricette popolari e le serve in grandi pentole di coccio. Da provare il maritozzo ripieno di coda alla vaccinara. (*g.princ.*)

LONDRA

«BrewDog AF Oldstreet», The Bower, 211 Old Street, Londra. Sito: *www.brewdog.com*

BREWDOG AF

Lo storico birrificio scozzese debutta a Londra con un indirizzo dedicato alla birra analcolica, il primo al mondo. Da tempo questa azienda artigianale lavora alla produzione di birre alcol free (o a bassissima gradazione alcolica), dimostrando come anche con questo prodotto si possa mantenere qualità e gusto, accontentando le esigenze di tutti. (*g.princ.*)

CARE'S

Al rifugio AlpiNN di Plan de Corones, Alto Adige, lo chef tristellato Norbert Niederkofler torna a parlare di sostenibilità. L'idea di Care's -The ethical chef days, in collaborazione con Paolo Ferretti dell'agenzia hmc di Bolzano, resta quella di ritrovarsi tra professionisti della ristorazione e della comunicazione. Obiettivo: dibattere su quanto una ricerca costante, attuata in cucina, possa avere ricadute positive sulla quotidianità. «Serve agire e re-agire» — spiega Niederkofler —. «E serve che ad un'azione segua sempre una re-azione come risposta concreta a un problema».

CIBO A REGOLA D'ARTE

Il grande evento del *Corriere della Sera* dedicato al food inaugura allo Spazio Base. Tema: «Italia 2020». Di cucina italiana si discuterà con i più influenti maestri del settore che, novità assoluta, si avvicenderanno in *lectio magistralis* esclusive. Un palinsesto arricchito nell'intento educativo: raddoppieranno, infatti, i corsi di cucina — base e avanzati — tenuti dai maggiori chef, pasticcieri, pizzaioli e panettieri della scena italiana e internazionale. A novembre, poi, l'appuntamento sarà con i Cook Awards per premiare i più talentuosi conoscitori del cibo impegnati a diffondere la cultura gastronomica nel mondo.

'NNUMARI

L'importanza del recupero delle tradizioni, le nuove professioni che affacciano sul Mediterraneo, l'educazione e la sensibilizzazione delle generazioni 3.0: saranno questi i temi-cardine di cui si discuterà nel corso di 'nnumari, il progetto con cui lo chef bistellato Pino Cuttaia, ogni anno, chiama a raccolta i massimi esperti del settore per riflettere sulla sostenibilità del Mare Nostrum. E costruire, insieme, modelli di sviluppo sociale e ambientale condivisi e replicabili. Ci si trova a Licata, sulla costa meridionale della Sicilia, alla fine di settembre (la data è ancora da definire).

1

2

3

2020: I 6 EVENTI DA SEGUIRE

di **Chiara Amati**

A maggio a Milano la nuova edizione dell'evento food del *Corriere*, tema dell'anno la cucina italiana. E poi il bicentenario della nascita di Artusi, i piatti del futuro a Istanbul, le eccellenze alimentari a Barcellona. Il «gastro-calendario»

4

5

6

CELEBRAZIONI ARTUSIANE

Il comune di Forlimpopoli, in Emilia Romagna, e la fondazione Casa Artusi stanno lavorando insieme per promuovere una serie di eventi dedicati al padre della cucina italiana in occasione del bicentenario della nascita, il 4 agosto 1820. Si comincia il primo aprile, a partire proprio da Forlimpopoli, con le cene artusiane. E si continua, fino alla fine dell'anno, con iniziative di respiro internazionale.
Di Pellegrino Artusi si parlerà, inoltre, durante il congresso promosso da Identità Golose che avrà per titolo «Il senso di responsabilità». A Milano dal 7 al 9 marzo prossimo.

PARABERE FORUM

Grande attesa l'1 e il 2 marzo a Istanbul per il Parabere Forum, «gastro-festival» internazionale ideato da una donna, la giornalista Maria Canabal — nel 2015 si aggiudica il premio «Personaggio più influente nel mondo della gastronomia» — per le donne : imprenditrici, chef, scienziate, produttrici di cibo e idee. Tutte chiamate a confrontarsi sul cibo del futuro, questo il *leit motiv* della due giorni turca. Con un'ambizione comune: sviluppare un concetto di gastronomia al femminile e arrivare a stabilire un equilibrio di genere in un settore (ancora) prevalentemente maschile.

ALIMENTARIA

Ricerca, innovazione ed eccellenza gastronomica: sono questi i tratti distintivi di Alimentaria, la biennale spagnola rivolta al mercato del food & beverage che si terrà, dal 20 al 23 aprile prossimo, a Barcellona. Tra le novità in palinsesto, Alimentaria Trends, dedicata alle nuove tendenze in fatto di produzione e di consumo di cibi. E prima, dal 3 al 5 febbraio, Barcelona Wine Week, manifestazione collaterale finalizzata alla valorizzazione della produzione enologica. Secondo partner commerciale dell'industria alimentare spagnola, l'Italia sarà presente con i suoi migliori prodotti tipici.

Ha sempre amato la tavola ma da quando gareggia la discesista bergamasca segue un regime alimentare bilanciato: proteine, pochi carboidrati, latticini aboliti. «Difficile? Molto Ma essere atleti significa tenere la testa accesa sempre, anche quando si è a riposo»

SOFIA GOGGIA

LA FOCACCIA

«Ho da sempre un rapporto complicato con il cibo», racconta Sofia Goggia. «Quando ero bambina mangiavo tanto, e il mio fisico ha sempre pagata tutti gli sgarri a tavola. Per dire, mentre mia mamma mi dava gli snack salutari, io appena potevo andavo dal panettiere a comprare la focaccia...»

ALBUMI STRAPAZZATI

«Quando mi trovo a gareggiare in Italia in posti pazzeschi come l'Alta Badia faccio più fatica a trattenermi a tavola. La mattina in hotel ci sono delle colazioni pazzesche...Devo far finta di non vedere. Mangio solo albumi strapazzati, fiocchi d'avena, frutta, acqua e valanghe di caffè»

A DIETA

Da quando gareggia la discesista bergamasca segue un regime alimentare più equilibrato. «Non ho certo eliminato la pasta — spiega Sofia Goggia — però cerco di limitare i carboidrati e di mangiare più proteine, come carni, pesci e legumi». Aboliti, invece, i fritti e i latticini prima delle gare

UN BICCHIERE DI VINO

«Saprei anche cucinare ma detesto lavare i piatti, quindi in quei pochi giorni all'anno in cui sono a casa a Bergamo, se invito gli amici a cena faccio portare il cibo da loro». E il vino? «Mi concedo qualche bicchiere solo se vinco o faccio una bella gara....»

STRACOTTO

Il piatto del cuore di Sofia Goggia? «Il camoscio che si fa a casa mia. Mio papà è un cacciatore e come lo cucina mia mamma non lo fa nessun'altro. A Natale lei in genere lo cuoce lentamente con il vino rosso, come uno stracotto. Viene buonissimo»

TORTINO AL CIOCCOLATO

Quanto è faticoso stare attenti a tavola? «Molto — confessa Sofia Goggia —. Ogni tanto mi dico: ma posso vivere un pomeriggio da persona normale e non da campionessa olimpica?». L'unico sgarro che si concede è il tortino al cioccolato fondente: «Ne vado matta. Quando lo vedo sul menu lo ordino sempre»

di **Isabella Fantigrossi**

Mia mamma mi prendeva solo snack bio ma io, appena potevo, andavo dal panettiere

La giovane campionessa che oggi, ventisettenne, in piena stagione sciistica, se la gioca con le grandi rivali, da Federica Brignone a Mikaela Shiffrin, da bambina aveva un rapporto complicato con il cibo. «Mangiavo tanto», confessa. «Mia mamma ha sempre cucinato bio, mi rifilava le merendine alla carota e al kamut. Ma io appena avevo un paio di euro in tasca finivo dal panettiere a comprare la focaccia. E il mio fisico ha sempre pagato tutti gli sgarri». Quando poi a 16 anni è entrata in squadra nazionale, Sofia Goggia, discesista bergamasca (un oro olimpico lo scorso anno a Pyeongchang e uno in Coppa del mondo), ha cominciato a seguire il primo regime alimentare più bilanciato. «Facevo molta fatica...». Poi però la voglia di vincere le ha fatto fare clic nella testa. «Ora mangio più proteine, carne, pesce e legumi, e pochi carboidrati. Evito i latticini prima delle gare perché infiammano. Cerco di fare pasti equilibrati. Ho abolito i fritti e mangio pochi dolci». Difficile? «Sì, certo. Quando sono fuori con gli amici mi dico: posso vivere un pomeriggio ogni tanto come una persona normale e non da campionessa olimpica? Quando, invece, siamo in ritiro in Alta Badia e ci sono quelle colazioni pazzesche devo far finta di non vedere il buffet. E mi faccio albumi strapazzati, fiocchi d'avena, frutta e valanghe di caffè. Poi, certo, se in albergo, dove vivo 250 giorni all'anno, trovo il tortino al cioccolato fondente — confessa — ogni tanto lo prendo. Ma la tavola per me non è relax. Essere atleti significa, in fondo, tenere sempre la testa accesa. Sempre, anche quando si è a riposo».

Se sono fuori con gli amici mi dico: posso ogni tanto vivere come una persona normale?